№18 (416) сентябрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Для гипертоников соль — враг номер один

стр. 14

Кошмарики

СЫР ПОВАРИХА ДЕЛАЛА САМА...

В Северной Осетии под суд пойдет 53-летний повар детского сада №3 «Ивушка» села Эльхотово.

Ей грозит провести за решеткой до 3 лет. После завтрака заболели сразу 15 ребятишек от 2 до 4 лет. Малыши оказались на больничных койках с диагнозом острый гастрит. Отравились дети обыкновенным сыром. Его повариха делала сама. Заведующая не утвердила сыр для детского завтрака, но он все равно оказался на столах у ребят. В сыре обнаружили опасную для здоровья кишечную палочку.

ДВА СМЕРЧА ПРОНЕСЛИСЬ...

Через село Евминка, Черниговской области, пронеслось сразу два смерча. Люди чудом не пострадали.

Ураган повредил 96 дворов, а 29 семей остались без крова, потому что шифер вместе с балками разнесло на километры. Еще смерчи выкорчевали 50 гектаров леса. Все жители села успели скрыться по домам. Из окон они видели, как в воздухе летали собаки и куры. Вихрь был такой силы, что поднимал вверх столетние деревья с корнями. Вихрь поднял и памятник Ленину. Но больше всего жители Евминки жалеют аистов. Три птицы во время стихии погибли. Те, что уцелели, остались без гнезд и птенцов. То, что никто из людей не пострадал, — настоящее чудо.

Люди наскоро кроют дома брезентом. Листы шифера с балками ищут в огородах у соседей. Кому совсем нечем стелить крышу, ставят на чердаках зонтики от дождей.

НАРКОМАНКУ СНЯЛИ С ПРОВОДОВ

В Чехии девушка, накурившаяся марихуаны, взобралась на мачту высоковольтной линии электропередач.

21-летняя любительница «травки» как ни в чем не бывало пошла по проводам высокого напряжения, думая, что переходит мост через реку Мораву. Только благодаря счастливой случайности она осталась жива. Когда бригада спасателей снимала наркоманку с проводов, та никак не могла понять, почему ей не дают спокойно пройти по мосту, ведь она ничего не сделала противозаконного.

ОГРАБИЛ, ПРИГРОЗИВ УКУСИТЬ

Мужчина ограбил магазин в Красноярске, пригрозив продавщице укусить ее.

Он заявил, что болен СПИДом и если не получит деньги, то покусает ее и заразит страшной болезнью. Получив 30 тысяч рублей и мобильный телефон, грабитель скрылся. Сейчас он дает показания. Действительно ли мужчина болен СПИДом, выясняется.

Будь начеку!

Если давление изредка поднимается до 140/90 мм рт. ст., а в остальное время этот показатель ниже, это считается началом гипертонической болезни.

С возрастом люди с пограничной артериальной гипертонией становятся гипертониками. У таких больных самый высокий риск заболеваний сердца. Поэтому, чтобы избежать осложнений, нужно постоянно контролировать свое давление, чтобы не упустить момент, когда оно станет хронически высоким — более 140/90 мм рт. ст. И тогда необходимо начать лечиться, то есть принимать препараты, снижающие давление.

Новости

В КАМЫШИНЕ, Волгоградской области, в родильном доме оборудовали плавательный бассейн для беременных женщин. В первый же день после такого события здесь родилось 183 малыша.

БОЛЬНЫЕ туберкулезом в Хакасии кроме лекарств теперь будут получать в стационаре лечебную порцию кумыса. Доказано, что кумыс способствует выздоровлению даже хронических больных.

ЧЕТЫРЕ ребенка получили протезы силиконовых ушных раковин в Краснодарской краевой клинической больнице №3. Эти протезы практически не отличаются от естественных частей лица.

ЯПОНСКИЕ ученые создали артериальный насос для искусственного сердца, длина которого 50 мм. Он может перекачивать 5 л крови в минуту, как настоящее человеческое сердце, но им нужно управлять дистанционно. Аппарат успешно протестирован на животных.

СТРАДАЮЩИМ от депрессии лучше тренироваться на свежем воздухе, а не в тренажерном зале — к такому выводу пришли итальянские ученые. Достаточно всего один раз в неделю бегать в парке или уезжать на велосипеде в лес, чтобы депрессия отступила.

ОБНАРУЖЕНЫ еще две новые группы крови у человека. Считалось, что групп крови у людей только 4.

БОЛГАРСКИЕ ученые создали колбасу, которая поможет не заболеть раком. В ней содержится ликопин, он придает красный цвет томатам. Теперь ученые хотят убедить производителей колбас использовать не химические добавки, а помидоры в качестве красителя. В ближайшее время в Болгарии появится первая партия колбасы, полезной для здоровья.

ДОКАЗАНО, что свет от телевизора в темноте приводит к депрессии. Избавиться от нее можно спустя 2 недели, если отказаться смотреть телевизор в темноте.

Актуальная тема — Думай, думай

О вреде витаминов

АПТЕКИ ЗАПОЛНЕНЫ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ, СЕРДЕЧНИКОВ, ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ, С ПРОБЛЕМНЫМИ СОСУДАМИ, ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ... УВЫ, ПРОИЗВОДСТВО ВИТАМИНОВ — ЭТО БИЗНЕС...

На самом деле тому, кто ежедневно съедает немного зернового хлеба, свежих овощей и фруктов, один молочный продукт и не злоупотребляет консервами, витамины не нужны. Кроме того, у организма кроме пищи есть и другие источники полезных веществ. Например, витамин D на 80% вырабатывается кожей, а витамины К и B_{12} ежедневно производятся бактериями в кишечнике. Кроме того, человек не способен самостоятельно определить, каких полезных веществ ему не хватает. Организм сам определяет нехватку витаминов и развивает аппетит на нужные продукты. Недаром нам страстно хочется то апельсинов, то мороженого, то соленой рыбы или сыра. Не верьте, что можно предотвратить сердечно-сосудистые катастрофы, рак и другие серьезные недуги с помощью витаминов. Зато в результате передозировки витамина D может развиться мочекаменная болезнь. Высокие дозы витамина B_6 ядовиты для мозга и нервной системы. А избыток витамина А может спровоцировать артрит. И уж совсем не на пользу, когда используется старый добрый метод производства витаминов из... нефти.

Витамин А — самый рискованный. Люди принимают его для улучшения зрения. Однако в высоких дозах он может размягчать кости — ведь витамин А действует как противник витамина D. И еще вызывает пороки развития у детей, если матери злоупотребляли этим витамином во время беременности. И третий побочный эффект — повышение содержания жиров в крови. А это провоцирует сердечно-сосудистые заболевания.

Витамином D злоупотреблять тоже ни в коем случае нельзя. Он насыщает организм кальцием, который откладывается не только в костях, но и в мягких тканях. Особенно сильно он поражает печень и кровеносные сосуды, затвердение которых в конце концов приводит к повышенному давлению.

Витамин С. Считается, что аскорбинка склеивает трещинки в кровеносных сосудах и тем самым защищает от атеросклероза и инфаркта. Однако превышение дозы часто приводит к прямо противоположному. Заживление замедляется, кровеносные пути сужаются.

Витамин B_{12}. Часто случается отравление этим веществом. Его симптомы: тошнота, головные боли и мышечные судороги. В высоких дозах может привести к нарушениям сердечного ритма, к желтухе и повреждению печени.

Фолиевая кислота — очень важный витамин группы В. Сейчас он очень популярен. Гинекологи назначают его всем беременным женщинам и рекомендуют принимать его еще до зачатия. Но, как показывают наблюдения за беременными и новорожденными, частота пороков развития у детей уменьшилась, а количество выкидышей почему-то выросло. Равно как и число родившихся близнецов, которые к тому же рождены преждевременно и мало весят.

Тому, кто ежедневно съедает кусочек зернового хлеба, немного овощей и фруктов, пьет молоко, витамины не нужны.

■ ТОЛЬКО ПОСТРОИВ КОТТЕДЖ В СОЧИ, МОЖНО УЗНАТЬ, СКОЛЬКО У ВАС ДРУЗЕЙ И РОДСТВЕННИКОВ.

■ СЕМЕЙНЫЕ ССОРЫ НАПОМИНАЮТ ПЕРЕДАЧУ «НИКТО НЕ ЗАБЫТ, НИЧТО НЕ ЗАБЫТО».

Полезно знать

● Молочные продукты помогают сохранить эластичными артерии. Это очень важно для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Ученые продолжают изучать свойства молочных продуктов и рекомендуют их всем людям пожилого возраста.

● Лишние килограммы приводят к чувству усталости и дневной сонливости больше, чем плохой сон ночью. Этому особенно подвержены люди, страдающие депрессией и апноэ во время сна. Чем тучнее человек, тем больше чувствует упадок сил днем.

● Чтобы оставаться стройным, не стоит изнурять себя голодовками. Достаточно есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Исследования показали, что большинство полных людей едят быстрее худощавых. Быстрой едой ученые назвали поглощение пищи со скоростью 100 г в минуту.

Не навреди!

Рентген зубов, который часто приходится делать по рекомендации стоматологов, может вызвать раковые заболевания, причем независимо от дозы. Особенно это касается органов и тканей, в которых процессы деления клеток протекают быстро. Это слизистая оболочка кишечника, костный мозг, а также десны. Конечно, один рентгеновский снимок не запустит механизм, но риск возрастает с каждым новым снимком, а потому рентген делать нужно как можно реже — лишь в тех случаях, когда его не могут заменить никакие другие диагностики.

Очки с паром избавят от сухости глаз

Особые очки с паром для лечения синдрома сухого глаза становятся все популярнее.

Для устранения покалывания и зуда в глазах врачи обычно рекомендуют увлажнение глаз при помощи капель. Новый способ изобрел врач-офтальмолог из Великобритании. Однажды он попал в русскую баню. Через 10 минут пребывания в парилке его глаза перестали чесаться. Причем впервые за много лет. Горячий и влажный воздух усилил слезотечение и улучшил состояние глаз. Так родилась идея создать прибор для постоянного увлажнения глаз. Паровые очки уже поступили в производство. В них вставляются специальные увлажненные фильтры, и очки подключаются к электросети. Неприятные ощущения в глазах быстро исчезают. У новых очков уже немало поклонников, ведь они намного лучше помогают, чем глазные капли.

...Просто в больнице плохо кормили

В Смоленском госпитале умирал старик. В войну он был ранен в живот из автомата, всю жизнь лечился, но ничего не помогало — со временем пища вообще перестала проходить в желудок.

На больничной койке лежал высохший скелет, обтянутый кожей. В откровенной беседе главный врач сказала родственникам: спасти Филиппа Ивановича невозможно, в него влили столько донорской крови, сколько могло бы помочь 20 больным. И дала совет: везите домой. Привезли. Дочка Катя с ужасом и состраданием смотрела на отца... Долечили... Пытаясь хоть как-то укрепить силы умирающего, она составила для отца рацион питания. В него вошли сок моркови, сливки, мед, яйца всмятку, парное молоко. Начинала давать с 4-5 ложек, даже эту жидкую пищу приходилось чуть ли не заталкивать больному. Однако благодаря такому скудному рациону через три с половиной месяца дед Филипп стал даже заметно поправляться, а потом встал на ноги и сам приехал в ту больницу, где когда-то умирал. Врачи смотрели на него как на чудо. Правда, им не очень удобно было выражать свою радость...

P. S. Может, причина вовсе не в плохом лечении, которое получал Филипп Иванович, а в том, что в больницах плохо кормят? Разумеется, питание в российских больницах разное, но без поддержки родных порой кусок в горло не лезет.

Такой случай

Мужские проблемы

Где соломки подстелить?

Все проблемы со здоровьем у мужчин начинаются после сорока лет. Но беспокоиться нужно начинать гораздо раньше. К сожалению, инициативу в этом вопросе берут на себя не мужчины, а их жены — если жены хорошие. В противном случае о своем здоровье им надо позаботиться самим.

* Чтобы понять, какие болезни в будущем угрожают и где соломку подстелить, нужно посмотреть на родителей. Если в семье мужчины есть гипертоники, диабетики, страдающие болезнями почек и печени, стоит показаться кардиологу, эндокринологу, нефрологу и гастроэнтерологу. Все эти недуги начинаются исподволь, и их лучше обнаружить пораньше.

* Если мужчина курит, стоит сделать флюорографию легких, не менее одного раза в год — ЭКГ, причем с нагрузкой (так называемую велоэргометрию). Ведь риск инфарктов миокарда очень высок именно у мужчин. Чаще всего от сердечной недостаточности они умирают в возрасте до 55 лет.

* Огромную проблему мужчинам создает аденома предстательной железы. Оценить состояние этого органа сможет любой грамотный уролог.

* Неплохо было бы исследовать слизистые желудка и прямой кишки, хотя отправить мужчину к такому специалисту — подвиг. Однако это очень важно, чтобы предупредить развитие полипов кишечника и рака желудка, которыми чаще страдают мужчины из-за их пристрастия к табаку и алкоголю.

* После 35 лет неплохо измерить сахар в крови (и тоже с «нагрузкой»), оценить состояние липидного обмена в организме.

* Простейшие обследования для здорового мужчины без плохой наследственности:

*** 30 лет** — надо провести ультразвуковое исследование сердца, велоэргометрию (ЭКГ с нагрузкой), флюорографию;

*** 40 лет** — контроль за артериальным давлением крови, велоэргометрия, исследование концентрации сахара в крови, общая липидограмма, УЗИ органов брюшной полости;

*** 50 лет** — УЗИ предстательной железы, исследование слизистой прямой кишки, ЭКГ;

*** 60 лет** — реоэнцефалография, ЭЭГ, ЭКГ.

P. S. Все процедуры, проводимые в более молодом возрасте, надо регулярно повторять в более пожилом.

■ ЕСЛИ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ С БОЛЬНЫМ ГОРЛОМ

И ЗАЛОЖЕННЫМ НОСОМ, КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ПРИНИМАЙТЕ ПО 30-50 КАПЕЛЬ АПТЕЧНОЙ НАСТОЙКИ ЭХИНАЦЕИ, И ПРОСТУДА УЙДЕТ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 СУТОК.

■ ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ

ПОЛОЩИТЕ ЕГО СОКОМ ОДНОЙ ХУРМЫ, РАЗВЕДЕННЫМ ПОПОЛАМ С ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Это может быть у кого угодно — *Прикинь на себя*

Еда не в радость

О ПЕРВЫХ, САМЫХ РАННИХ СИМПТОМАХ РАКА.

Симптом: нет аппетита

Отсутствие аппетита, отвращение к пище, иногда сам вид еды больному неприятен. Это состояние называется анорексией. Она возникает из-за эмоциональных потрясений, при депрессиях, когда больному безразличен весь окружающий мир; при некоторых психических расстройствах. Боль и бессонница также притупляют желание принимать пищу. Гораздо опаснее, если анорексия возникла при инфекционных заболеваниях, болезнях внутренних органов, гормональных расстройствах, сердечной недостаточности. Тяжелое состояние развивается при почечной и печеночной недостаточности — резко снижается аппетит.

При заболеваниях органов пищеварения пациент часто отказывается от еды из-за боли, тошноты, рвоты и других неприятных ощущений. Аппетит пропадает при раке пищевода, желудка, поджелудочной железы. Одновременно человек слабеет, быстро утомляется, становится безразличным, худеет. Кожа и слизистые оболочки становятся сухими. Язык обложен серым налетом, появляется неприятный запах изо рта. Стул редкий и затрудненный. Интерес к сексу пропадает.

Если рак на ранних стадиях «облюбовал» другие органы, аппетит обычно не страдает. При быстром росте злокачественных опухолей происходит отравление организма продуктами распада опухоли и пораженных тканей. Это сопровождается болями, бессонницей — тут уж не до аппетита. К тому же болеутоляющие средства в больших дозах угнетают аппетит. Во время химио- и лучевой терапии у больного вообще нет желания принимать пищу, поскольку на эти «экзекуции» желудочно-кишечный тракт реагирует тошнотой, рвотой... После полного удаления опухоли или успешной химиорадиотерапии аппетит быстро восстанавливается, причем лучше всего, если больному предлагается новая пища. Отвращение к старой диете сохраняется до месяца.

Если же больной отказывается есть, особенно если он истощен, надо бить тревогу. Само по себе голодание не принесет вреда, но голодающий раковый больной должен быть сильным, достаточно крепким. Чтобы окончательно одолеть болезнь, надо чаще питаться или получать внутривенное питание. Даже такая простая мера, как введение раствора глюкозы с инсулином, помогает легче перенести хирургическое вмешательство. Установлено, что применение глюкозы с инсулином при предоперационной подготовке у больных раком желудка стимулирует иммунно-защитные реакции организма.

Симптом: икота

Чаще всего она связана с быстрой или обильной едой и питьем. Икота может быть случайной, но частая икота может указывать на поражение головного или спинного мозга (энцефалит, менингит, опухоли) или непроходимость верхних отделов кишечника, например, из-за опухоли. Икота может быть первым симптомом онкологического поражения органов, расположенных далеко от диафрагмы. Например, она бывает при опухолях матки и придатков. Возможна также при наличии глистов.

Икота может быть токсической — при тяжелых заболеваниях почек (уремия), диабете, инфекциях и отравлениях. Если же икота случайна, чтобы избавиться от приступа, просто надавите пальцами на глазные яблоки или измените позу. Если же икота продолжается долго, поспешите к врачу и ищите заболевание, которое ее вызывает.

Симптом: изжога

Изжога — это ощущение болезненного жжения за грудиной. Иногда чувство жжения поднимается вверх до глотки. Это обусловлено забросом желудочного содержимого в пищевод. Изжога нередко появляется после острой или грубой пищи, крепкого кофе, курения, приема алкоголя. Она возникает при горизонтальном или согнутом положении человека, при физической нагрузке. Чаще всего изжога указывает на повышенное образование соляной кислоты в желудке. Однако она может возникать и при полном отсутствии в нем соляной кислоты, как это бывает при анацидном гастрите и раке желудка. Кроме того, изжога — один из основных симптомов грыжи пищеводного отверстия диафрагмы. В этом случае она возникает или усиливается в горизонтальном положении тела, при этом заброс желудочного содержимого в пищевод облегчается.

При изжоге рекомендуются частое дробное питание и щадящая диета. При повышенной кислотности — щелочные минеральные воды, препараты, снижающие кислотность желудочного содержимого и уменьшающие секрецию соляной кислоты. Но полностью избавиться от изжоги можно только при излечении основного заболевания.

(Продолжение в следующем номере)

Только факты

* Раком пищевода и желудка чаще заболевают жители Кавказа, Средней Азии и Японии.

* В России на третьем месте по онкозаболеваниям рак прямой кишки. Мы отошли от исконной русской пищи, которая подходит нашему народу, — много овощей и круп. Зато полюбили копченые, соленые, острые блюда, быстро приготавливаемую пищу. Это все способствует развитию рака прямой кишки.

* Раком груди редко болеют азиатские женщины, потому что там большие семьи — много детей, женщины рано начинают рожать и долго кормят грудью.

Как помочь первоклашке

ДЕСЯТЬ ПРОБЛЕМ, С КОТОРЫМИ ПРИДЕТСЯ СТОЛКНУТЬСЯ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1 **Для большинства первоклашек записывать домашнее задание — главная школьная беда.** Одни еще не умеют писать, другие невнимательные, третьи не знают, на какой строчке в дневнике надо писать. Родителям придется тренировать деток. Учите ребенка писать. Например, пусть под вашу диктовку напишет список покупок перед походом в магазин или пале записку, чтобы он позвонил бабушке.

2 **Приучайте самостоятельно делать уроки.** Договоритесь, пусть малыш сам выполнит часть задания, например, напишет строчку палочек. Подойдите — проверьте. Еще строчка — снова проверка. Не нужно сидеть над душой и смотреть ему под руку. Но и полностью перекладывать все уроки на первоклашку не советуем. Ему очень нужны ваша помощь и поддержка.

3 **Как никогда важно, чтобы малыш ложился спать в 21.30**, а вставал в 7 (если в школу к 08.30). Если ребенок не будет высыпаться, он будет плохо себя чувствовать и просто не сможет заниматься на первых уроках. Ему нужно время, чтобы раскачаться. Дети не могут вставать впритык, как взрослые, хватать в зубы бутерброд и одеваться в лифте. Будите малыша заранее и дайте время прийти в себя и спокойно собраться.

4 **Молнии, пуговицы, застежки, пеналы, папки, сменка...** Все эти мелочи — большие проблемы для малыша. Первоклашки постоянно теряют свои вещи, не успевают доставать тетрадки и ручки, страдают из-за упрямых пуговиц или сложных застежек на пеналах и портфелях. Мамы и папы, проверьте, чтобы ребенок без труда одевался и раздевался сам. Для этого юбки и штаны должны быть на резинках, куртки — на кнопках, папки — в форме конверта, без миллиона отделений, пеналы без красивых и сложных застежек, а самые простые, круглые, пластиковые — на молниях. Проверьте, чтобы ручки и карандаши не рвали и не царапали бумагу. Рассеянному школьнику не вручайте мешок со сменкой, постарайтесь уместить сменную обувь в портфель. Если вы знаете, что ваш первоклашка все теряет, подписывайте его вещи.

5 **Не хочет ходить в школу.** Столкнувшись со сложностями на уроках, ребенок может такое заявить. Не ругайте и не гоните за парту. Скажите так: «Взрослые ходят на работу, а дети, когда им исполнится 7 лет (6 лет), идут в школу. Теперь это твоя работа — ходить на уроки и узнавать новое». И еще скажите, что очень гордитесь, что у вас в семье есть школьник. Можете привести свой пример, сказать, что сами не хотели ходить в школу первые дни, а потом вам понравилось там. Когда ребенок приходит из школы, не спрашивайте его: «Как ты себя вел? Никого не обижал?» Спросите: «Что нового ты узнал? Что было интересного в школе?» Удивляйтесь и восхищайтесь, когда малыш что-то вам рассказывает: «Ты правда это знаешь? Ну надо же! А я не знал. Ты молодец!»

6 **Не подружился с одноклассниками.** Попробуйте сами подружиться с родителями других деток, сходите с ними в поход, в кафе, приглашайте ребят к себе в гости. Собирайте их маленькими группками, чтобы у них была возможность подружиться. Не ждите, что это учительница сделает, у нее и так много дел.

7 **Учительница не любит.** Возможно, ваш ребенок думает, что все взрослые должны относиться к нему так же, как мама. Объясните первоклашке, что учительница — не мама, она дает знания и хочет, чтобы ты слушал, когда она что-то рассказывает. А теперь идите к учителю, но не с претензией, а за советом. Скажите так: «Я не педагог, а вы педагог, посоветуйте, как мне быть в этой ситуации?» Нужно сблизить ребенка с учительницей.

8 **Ранний подъем малыша.** Будите чадо за 20 минут до того, как ему на самом деле нужно проснуться. И будите не тазом холодной воды, а нежными словами: «Тебе пора просыпаться, солнышко, ну, можешь еще 5 минут поваляться». Поверьте, малыш будет благодарен вам за эти подаренные ему самые сладкие 5 минут под одеялом. Вместе делайте зарядку. Сначала 5 минут, потом 10, до 20 минут. Сначала движения будут сонными, но потом организм начнет просыпаться. Зарядка должна пробуждать, никаких резких упражнений, разомните ножки-ручки, шею, спину, и пусть хорошо потянется. После зарядки — в душ! Это добавит бодрости и хорошего настроения! А потом завтрак с хорошим настроением. Здорово, если вы музыку еще какую-нибудь поставите.

9 **Малыш не завтракает в школе.** Первое время многие ребята не могут есть в столовой. Иногда из-за стресса и волнений. Но если стресс прошел, а малыш все еще не хочет завтракать в школе, значит, не все нормально в столовой. Может быть, там грязно или невкусно. В любом случае не переживайте, ведь уже после 12 часов ребенок свободен и прекрасно пообедает дома.

10 **Туалет.** Обязательно расспросите своего первоклассника, знает ли он туда дорогу. Проверьте сами. В детском туалете должно быть чисто, кабинки должны закрываться, чтобы малышам не было неудобно, должны быть туалетная бумага, полотенца для рук и мыло. И никакого запаха, который отпугнет привыкших к приличным туалетам деток.

Привыкание к школе идет 2-3 месяца. В это время ребенок может перестать есть как обычно, начнет плохо спать, нервничать и капризничать, вставать утром с плачем и даже писаться. И все из-за стресса, сильных переживаний, физических и умственных нагрузок. Но если такая адаптация длится не пару месяцев, а полгода, обратитесь к психологу.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

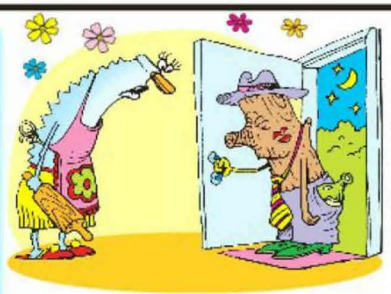
Такая история

Страшно было глотать пищу: а вдруг подавлюсь?

У меня была такая фобия, правда, давно, в детстве. Причина банальная — подавилась шелухой. Видимо, она проскочила и внутри немного поранила горло. После этого случая каждый глоток сопровождался болью и неприятными ощущениями. Я стала бояться подавиться. Как вспомню — бр-р-р-р... Ела только при маме, нужно было, чтобы кто-то на меня все время смотрел. Если рядом никого не будет, я точно подавлюсь, и никто не сможет мне помочь — задохнусь и умру (я так думала). Но когда родился мой младший брат, у мамы стали сдавать нервы, она разрывалась между ним и мной. Мама стала срываться на меня. Короче, она заставила меня съесть ложку-две каши. И когда она в очередной раз отвлеклась на братишку, о чудо, — я не подавилась, ничего страшного не произошло. Меня осенила мысль: видимо, ранка в горле уже стала заживать, и я вылечилась.

Желаю всем, у кого такая же странная фобия, забыть этот страх раз и навсегда, иначе можно свихнуться. Это все неврозы — гуляй, фантазия! Главное — спокойствие и, что самое важное и трудное, — работа над собой и над своим подсознанием. Как я убедилась на своем опыте, страхи и фобии просто так, на пустом месте, не возникают. Всегда есть причина. Пожалейте себя и свой организм. Вы же мучаете его и себя! Вокруг столько всего прекрасного, что достойно большего внимания, нежели прислушивание к себе во время глотания. Не теряйте время на такую нелепую ситуацию. Всем удачи и будьте здоровы!

Светлана, Молдавия



ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА ЗАКРЫВАЕШЬ ГЛАЗА НА НЕДОСТАТКИ ЛЮБИМОГО, А ОТКРЫВАЕШЬ — УЖЕ ДЕТИ.

Полезно знать

● **Лепешка от болей в пояснице.** Возьмите по 3 ст. ложки сока репчатого лука, сока алоэ и рыбьего жира. Все тщательно перемешайте, всыпьте немного муки, чтобы получилось тесто. Слепите лепешку и приложите на больное место на ночь, закрепив чем-нибудь теплым. Утром снимите и протрите кожу кремом.

● **Спорыш — по пяткам.** Если на пятке появилась шпора, заварите крутым кипятком хороший пучок спорыша и, когда остынет, начинайте парить ноги, понемногу доливая по мере остывания горячий настой. Спорыш можно использовать 3 раза. Если после трех процедур боль не исчезнет, возьмите свежий пучок и повторите лечение.

● **При гнойном отите.** Собранные осенью корни малины очистите и мелко нарежьте. 2-3 ст. ложки корней залейте 1 л воды, настаивайте 12 часов и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца. За это время зарубцуются даже старые раны в барабанных перепонках.

Рецепты народной медицины

ЛИСТЬЯ ХРЕНА — НА БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ

Вечером перед сном надо вымыть ногу холодной водой, вытереть и прибинтовать к венам (только не очень туго) свежий лист хрена. К утру он высыхает так, что приклеивается к коже, и приходится его отскребать. Когда воспаление уменьшится, лист будет уже не прилипать, а просто увядать. Через месяц-полтора вены станут мягкими, боль уйдет. Летом лечите вены листьями хрена.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ — ПРИМОЧКА

Смешайте в равных пропорциях траву мелиссы, листья мяты перечной и измельченные семена кориандра. В течение суток необходимо настоять около 60 г смеси в 100 г 96%-ного спирта и 20 г воды. Процеженной настойкой смочите платок и прикладывайте во время приступа к затылку и вискам. Боль снимается очень быстро. Такое средство полностью не излечивает мигрень, но боль быстро уходит. Приступы случаются намного реже.

НАСТОЙКА ЧИСТОТЕЛА ВМЕСТО ЙОДА

В стеклянную баночку положите корни цветущего чистотела, не мойте, только быстро снимите верхнюю кожицу. Туда же поместите желтые цветки. Набейте половину баночки, доверху залейте водкой, плотно закройте капроновой крышкой и поставьте в темное место. Настойка получится красивого цвета. Ее не нужно фильтровать. Смазывайте все раны, ожоги, укусы насекомых. Заживает прекрасно.

ОТ ПАРОДОНТОЗА — МЕДОВАЯ ЖВАЧКА

Ежедневно жуйте несколько раз в день по 10 минут забрус (восковые крышки, которые срезают с рамок перед откачкой меда) или мед в сотах. Такая жвачка не только восстановит упругость десен, но и вылечит насморк, уймет боль в горле. Это вкусное лечение, если нет аллергии на мед, подходит и взрослым, и детям.

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ДЕТИ СЫТЫ, ОДЕТЫ, ОБУТЫ, ЗДОРОВЫ И ИХ НЕТ ДОМА.

■ ТОЛЬКО РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ НАЕСТЬСЯ ОТ ПУЗА, А ПОТОМ ВСТАТЬ ИЗ-ЗА СТОЛА И СКАЗАТЬ: «ВСЕ, НУЖНО ХУДЕТЬ!»

Прикинь на себя — На приёме у хирурга

Граната в животе

МОЖНО ЛИ ОПЕРИРОВАТЬ ГРЫЖУ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

Мне 79 лет. Инфаркт был 10 лет назад. Можно ли мне делать операцию по поводу паховой грыжи?

В. А. Семенов, Саратов

Сам по себе давно перенесенный острый инфаркт миокарда не является противопоказанием к операции. Важно, насколько хорошо вы чувствуете себя сейчас. Если наблюдаются одышка при минимальной физической нагрузке, отеки на ногах, асцит — жидкость собирается в животе, — то операцию выполняют только по жизненным показаниям, например при ущемлении грыжи.

Не поднимайте тяжести! Это может привести к расхождению мышц и ущемлению грыжи.

ДОЧКА ХОДИТ НА БАЛЕТ...

Дочке 8 лет. Недавно удалили грыжу живота. Когда можно начинать ходить на занятия балетом?

Лейла, Московская обл.

Рубцовая ткань заживляется в течение двух месяцев. Природу не обманете, этот процесс ускорить не получится. Через два месяца после операции можно приступать к полноценным физическим нагрузкам. До этого срока можно нагружать другие группы мышц, кроме брюшного пресса.

НЕ СТАНУ ЛИ Я ИМПОТЕНТОМ?

Мне 30 лет. У меня правосторонняя паховая грыжа. Хирург предлагает устранить грыжу и выполнить пластику сеткой. Не останусь ли я импотентом после такой операции?

Леонид, Одесса

Есть предположения, что из-за снижения кровотока по семенной артерии после такой операции может снижаться сексуальная активность мужчины. Но грамотно выполненная пластика не приводит к сильному нарушению кровообращения в этой зоне, не снижает мужской силы и потенции.

СЕТКА ПОД КОЖУ НЕНАДЁЖНА?

Мне 64 года, диагноз паховая грыжа. Хирург не настаивает на срочной операции, но рекомендует все-таки сделать. На мой вопрос: «Можно ли, чтобы грыжа не возникла снова, поставить специальную сетку под кожу?» — хирург ответил: «Это дорого и ненадежно, возможно отторжение и всякие неприятности, связанные с этим». Так ли это? В Карелии такие операции не делают.

О. И. Буслова, Карелия

Операцию по поводу паховой грыжи лучше делать в плановом порядке, потому что, когда хирург оперирует ущемившуюся грыжу, он в первую очередь думает о спасении жизни пациента, а не о надежности пластики. Сетки для герниопластики доступны всем и стоят от 500 до 5 тысяч рублей. Насчет «ненадежно» также трудно согласиться: после грамотно выполненной операции грыжа появляется снова в этом месте у одного из тысячи больных. А отторжение протезов после операции бывает очень редко, потому что для их изготовления используют инертные для организма человека материалы, например полипропилен.

КАК ОТТЯНУТЬ ОПЕРАЦИЮ, ЧТОБЫ ГРЫЖА НЕ УЩЕМИЛАСЬ?

Мой муж — водитель. Перед рейсом обнаружил у себя паховую грыжу. Понятно, что ее нужно оперировать. Но из командировки он вернется только через 6 месяцев. Как обезопасить себя от ущемления грыжи?

Оксана, Московская обл.

Ущемление провоцируют поднятие тяжестей, запоры, натуживание при мочеиспускании, если есть аденома предстательной железы, кашель — все, что повышает внутрибрюшное давление. Всего этого нужно избегать.

СНОВА ГРЫЖА!

Три года назад прооперировали по поводу пупочной грыжи. Теперь она появилась снова: перетрудился, вскапывая огород. Как срочно нужно оперироваться?

С. И. Ефремов, Самарская обл.

Речь идет о повторном образовании грыжи белой линии живота, или околопупочной грыжи. Возможно, это связано со слабостью мышц живота. Обычно в таких случаях экстренности в выполнении операции нет, но и резона тянуть с операцией тоже нет. Вы ходите с гранатой в кармане.

...СЕРДЦЕ НЕ ВЫДЕРЖИТ, ДА И ВЕНЫ БОЛЬНЫЕ

Мне 58 лет, вес 100 кг. У меня грыжа белой линии живота размером 15Х15. Еще язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и гипертрофия левого желудочка сердца. Не опасно ли в моем возрасте идти на операцию?

А. И. Штерн, Ярославль

Самым грозным осложнением после операции у пациентов с повышенной массой тела является тромбоэмболия легочной артерии, поэтому до операции желательно похудеть. А перед, во время операции и после нее обычно вводят гепарин или его аналоги, чтобы не допустить образования тромбов в венозной системе. Нужно носить специальный госпитальный трикотаж или эластичные бинты на ногах. И не залеживаться в постели после операции. Кроме того, в вашем случае необходимо принимать противоязвенные препараты до и после операции, чтобы не обострилась язвенная болезнь.

А. И. Нешин, хирург

Пригодится

■ ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ АНТИБИОТИКАМИ ДОБАВЛЯЙТЕ В ЧАЙ СВЕЖИЕ ИЛИ СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ БРУСНИКИ.

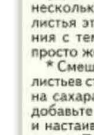
■ ПРИ ГНОЙНИЧКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 10 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ.

С ангиной лучше не шутить!

* Смешайте по 3 ст. ложки листьев мяты перечной и плодов шиповника, по 1 ст. ложке травы зверобоя и корней крапивы. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте в теплом виде по 1 стакану после еды и перед сном, а на ночь делайте с настоем ингаляции.

* Отожмите сок из листьев каланхоэ лекарственного, разбавьте его теплой водой в пропорции 1:1 и полощите горло несколько раз в день. Кстати, листья этого целебного растения с тем же успехом можно просто жевать.

* Смешайте 1/2 стакана сока листьев столетника и 1/2 стакана сахара, настаивайте 4 часа, добавьте стакан водки и настаивайте сутки. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



О-о-чень узкие джинсы...

Одежда, в которую с трудом удается втиснуться, может спровоцировать неврит наружного кожного нерва бедра, или синдром Бернарда-Рота. В итоге человек ощущает онемение и боль. Особенно вредны узкие джинсы в сочетании с обувью на каблуках. Эта комбинация очень опасна: происходит смещение оси таза, давление на нервы еще больше возрастает, что приводит к более серьезному повреждению. В качестве компромисса можно носить джинсы-стрейч, которые растягиваются и не сдавливают сосуды.

Большие проблемы

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у невролога

Болезнь Меньера

Головокружение, шум и снижение слуха на одно ухо, тошнота и рвота — основные симптомы этой болезни. Недуг встречается часто, но с первого раза диагноз поставить не всегда удается. Да и со второго, бывает, тоже. Дело в том, что те же симптомы бывают при гипертоническом кризе.

На то, что в это время появляется шум в одном ухе — важный признак болезни Меньера, больной в таком состоянии зачастую не обращает внимания. Представьте, что все предметы как бы вращаются, и сам человек куда-то летит, вовлекаясь в это вращение. Артериальное давление, естественно, подскакивает.

— Сколько времени длится приступ?

— Как правило, от нескольких минут до суток, но чаще 1-2 часа, и заканчивается полным исчезновением всех симптомов. Однако когда приступы повторяются, начинает снижаться слух на одно ухо — то, в котором возникает шум. Постепенно снижение может прогрессировать и в тяжелых случаях даже перейти на другое ухо. Вот чем опасны повторные приступы болезни Меньера.

— Как часто случаются приступы?

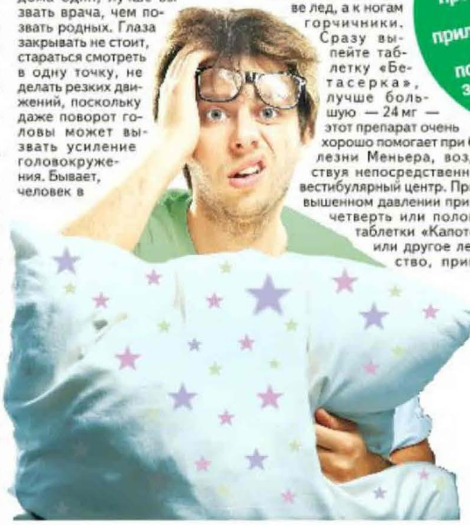
— Никакой закономерности нет: у кого-то может появляться каждую неделю, месяц или возникать раз в год или даже в несколько лет.

— Какие причины вызывают болезнь Меньера?

— Проблема кроется в нарушениях вестибулярного центра, заболеваниях лабиринта внутреннего уха. Лабиринт — это канальцы, которые непосредственно связаны с центрами равновесия, отчего и возникает головокружение, поэтому надо беречь уши от переохлаждения. Приступы могут возникать и при нарушении циркуляции крови, которая снабжает ствол головного мозга, где находится вестибулярный центр, а также при сужении, закупорке одного из сосудов. В этих случаях приступы длиннее, повторяются чаще, порой даже зависят от погоды и возникают у людей более старшего возраста, но при этом реже снижается слух.

— Как вести себя в момент приступа?

— Нужно лечь, если есть возможность, или сесть. Если человек дома один, лучше вызвать врача, чем позвать родных. Глаза закрывать не стоит, стараться смотреть в одну точку, не делать резких движений, поскольку даже поворот головы может вызвать усиление головокружения. Бывает, человек в постели чувствует себя вполне сносно, но стоит подняться — все вокруг начинает крутиться с новой силой. Не делайте никаких примочек и компрессов — ни холодных, ни горячих. Не прикладывайте к голове лед, а к ногам горчичники. Сразу выпейте таблетку «Бетасерка», лучше большую — 24 мг — этот препарат очень хорошо помогает при болезни Меньера, воздействуя непосредственно на вестибулярный центр. При повышенном давлении примите четверть или половину таблетки «Капотена» или другое лекарство, привычное для вас. При сильной рвоте используйте «Тиэтилперазин», предпочтительнее в свечах. И съешьте что-нибудь кисленькое, например лимон, или выпейте чай.



При появлении шума в ухе сделайте простое упражнение: плотно приложите ладонь к уху и потрите его по часовой стрелке, затем резко отдерните ладонь.

— Можно ли предотвратить приступы?

— Если приступы повторяются часто, пейте курсами «Бетасерк» — по 8-16 мг во время еды 2-3 раза в день, не разжевывая и заливая небольшим количеством воды. Лечение длительное, 2-3 месяца. Когда заболевание сопровождается сосудистыми нарушениями, принимайте «Кавинтон», «Вазобрал», а также витамины группы В. Для профилактики головокружения рекомендуются препараты атропина на основе красавки — «Беллатаминал», «Беллоид», «Белласпон». Советую съедать перед сном 2-3 кусочка лимона с кожурой, запивая стаканом чая с липовым цветом, мелиссой или мятой. Помогает при головокружении, а также шуме в ухе настой головок лугового клевера и кипрея (иван-чая). Залейте 1 ст. ложку этих трав 1 стаканом воды, кипятите на слабом огне 2-3 минуты и процедите. Пейте по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды 3 раза в день. Настой клевера можно применять и без кипрея.

Еще один рецепт: смешайте в равных частях бессмертник, зверобой, ромашку, залейте 1-1,5 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Выпейте за день в 3 приема, добавив 1-2 чайн. ложки меда.

При появлении шума в ухе сделайте простое упражнение: плотно приложите ладонь к уху и потрите его по часовой стрелке, затем резко отдерните ладонь.

С. П. Караваев, невролог, врач высшей категории

Вместо теста

Чем пахнет изо рта?

* **Запах тухлых яиц** (сероводорода) возникает при гниении белка. Вместе с чувством тяжести и болями в животе после еды, урчанием, подташниванием, отрыжкой может появляться при гастрите с пониженной кислотностью, стенозе привратника, дивертикулите пищевода или желудка, диафрагмальной грыже. Иногда запах тухлых яиц изо рта может возникать и при обычном переедании. В этом случае быструю помощь может оказать прием сорбентов (активированный уголь, «Смекта»).

* **Кислый запах** и такой же привкус во рту часто сопровождают гастрит с повышенной кислотностью, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания пищевода.

* **Горький запах** и привкус во рту могут свидетельствовать о заболеваниях печени или желчного пузыря (гепатиты, желчно-каменная болезнь, дискинезия желчного пузыря и т. д.). В этих случаях язык часто покрыт желтым налетом.

* Иногда возникает **каловый запах** изо рта. Такое случается при дискинезии кишечника, дисбактериозе, упорных запорах, дивертикулите.

* **Запах ацетона,** прелых яблок, сладкий вкус во рту бывает при заболеваниях поджелудочной железы, при сахарном диабете.

* **Мочевой запах** изо рта возникает при заболеваниях почек.

УБРАВ КРАЕМ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ НАЛЕТ С КОРНЯ ЯЗЫКА, ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ОГРОМНОГО КОЛИЧЕСТВА БАКТЕРИЙ И НАУТРО УЖЕ НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ ВО РТУ ЗАПАХА «ДОХЛОЙ КОШКИ».

Мир комфорта Отправка заказов в течение в 4 дней! @ www.mir-comf.ru

Чудо-печь
Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней вы:
· **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку **(50 м³ за 1,5 ч)**;
· разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили
Используется МЧС
Цена: 2800 руб., от 2 шт. - 2690 руб.

Надоела ручная стирка?
Новая ультразвуковая стиральная машинка «Золушка-Стерео» **с двумя излучателями** избавит вас от утомительной стирки в ручную! Она: · **отстирает даже очень грязные, габаритные вещи;**
· сэкономит ваше время (стирает в двух тазиках одновременно);
· не портит вещи, не шумит и не требует водопровода!;
· незаменима для тех у кого болят руки после стирки.

"Золушка-Стерео" маленькая машинка - двойная мощь!
20 Вт, 500 гр. Срок службы 10 лет. Гарантия 18 мес.
Цена — 1840 руб. Пр-во: Россия.

Маленький размер груди?
Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди.
Он: · **увеличит объем груди за 30 дней**;
· приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
· сделает грудь упругой;
· восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!
Проверено 7-летним опытом работы!
Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта» Остерегайтесь подделок!
Цена — 1890 руб.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.
С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!**
Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука.
Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Пр-во КНР.
Цена — 1530 руб. Работает от батареек

РЕКЛАМА

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);** 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
ОГРН 1124345016564, ООО «Компания Мир комфорта», г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22.

Сам себе доктор — *История выздоровления*

Я даже слышать стала лучше

Здравствуйте, «Айболит». Уже несколько лет я с интересом читаю письма людей, которые пишут вам и рассказывают о своих историях выздоровления. У меня тоже проблемы со здоровьем.

Семь лет назад не могла даже выйти на улицу без посторонней помощи. И я решилась принимать перекись водорода. Казалось странным — лечиться перекисью. Да разве это возможно? Читала отклики читателей, которым помогла эта самая перекись. Думаю, дай и я попробую. Не поверите: результат ощутила через 10 дней. Перестало прыгать давление, реже кружилась голова, даже глаза стали видеть чуть лучше. Попила 2 месяца, все нормально, и я решила из- за своей лени упростить прием перекиси водорода (пила 3 раза в день по 10 капель на 50 мл кипяченой воды). Стала пить только утром, но 30 капель за один прием. И что вы думаете? Обострился гастрит с повышенной кислотностью. От изжоги спасалась горохом — замачивала и ела горошины, изжога быстро проходила. Решила отложить на время прием перекиси. Месяца два не принимала. Чувствую — опять хуже стало. Тогда поставили наконец окончательный диагноз: болезнь Меньера. И я решила продолжить лечение перекисью. Как и раньше, пила 3 раза в день по 10 капель на 50 мл воды. Изжога стала беспокоить меньше, но как перекушу чем-нибудь кисленьким, сразу замачиваю горох. Так что, мои дорогие, не ленитесь и не бойтесь этой самой перекиси, хуже не будет. Теперь в домашней аптечке держу 5 флаконов перекиси, она выручает меня. Для пенсионеров это отличное дешевое средство (флакон стоит около 6 рублей). И что интересно, стала лучше слышать, даже муж заметил. Включит телевизор на всю катушку, а я говорю: «Сделай потише!» А он возмущается: «То не слышала, а сейчас ей телевизор мешает!» Вот такие дела.

Еще хочу поделиться рецептом кедрового бальзама, который укрепляет нервную систему и продлевает жизнь. Надо взять 250 г кедровых орешков, промыть, чуть подсушить и раздробить несильно молотком. Всыпать в 2-литровую банку орехи, добавить 250 г сахара, влить 0,5 л водки и поставить в темное место. Каждый день помешивать. Через 2 недели слить в другую банку, а в орешки опять добавить 250 г сахара и 0,5 л водки. Через 2 недели (не забывая помешивать) соедините с тем, что отлили в первый раз, процедите. Бальзам пейте за 30 минут до еды по 1 десертной ложке 3 раза в день. Когда выпьете половину, сделайте перерыв на месяц и допейте остальное. Всего вам доброго, лечитесь на здоровье!

Нина Ивановна Киселева, Ангарск, Иркутская обл.

■ УЛУЧШАЮТ ЗРЕНИЕ ОЧИЩЕННЫЕ ОГУРЦЫ И ТЕРТЫЕ ЯБЛОКИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРИКЛАДЫВАТЬ К ГЛАЗАМ НА 10-20 МИНУТ.

■ НЕСКОЛЬКО РАЗ ПРОВЕДИТЕ МЯКОТЬЮ ВИНОГРАДА ПО НИЖНЕМУ ВЕКУ, ПРИ ЭТОМ ВЫДЕЛЯЕТСЯ СОК И ГЛАЗ ПОЛУЧАЕТ ПИТАНИЕ, ЗРЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ.

...А небольшие болячки — это пустяки. И космонавты болеют

Хотя мне уже много лет, но я стараюсь жить правильно. Во-первых, с молодых лет не сутулюсь и не морщу лоб. Сейчас сравниваю себя со своими одноклассниками — да я еще ого-го! Хожу ровно, не хромаю, не горблюсь, крашу волосы, губы. Одеваюсь не по-стариковски — лишь бы в чем; сама шью, вяжу, вышиваю, из старой одежды делаю новую. А что делать зимой? Только этим и заниматься. А насчет здоровья тоже не унываю: перенесла три операции, а небольшие болезни — это пустяки, и космонавты болеют. Лекарства стараюсь не пить, только если уж сильно приспичит, и то чаще травяные отвары. Уже насушила много трав, есть и книга о лекарственных растениях: если что забыла, то листаю ее и готовлю снадобье. Кормит меня моя пенсия. Получу, иду в магазин и беру то, что очень захотелось, а потом можно и потерпеть. Ем то, что в огороде выросло, да и курочки свои.

Баба Женя, ст. Советская, Краснодарский край

На приёме у ортопеда

ПОСЛЕ ПРОГУЛОК ОЧЕНЬ БОЛЯТ СТОПЫ...

Мне 35 лет. После долгих прогулок на второй день очень болят стопы. Что это значит? У меня начинается какая-то болезнь?

Вера, Московская обл.

Вполне вероятно, речь идет о маршевой стопе. Это заболевание развивается от перегрузки стопы во время длительной пешей прогулки, если у человека есть плоскостопие, если он носит тесную обувь и после переохлаждения стоп. Проявляется это заболевание хромотой, болью, отеками передней части стопы — это связано с нарушением кровообращения и лимфооттока. Остро болезнь проявляется на 2-3-й день после длительной ходьбы. Если постоянно переутомлять маршевую стопу, может развиться хроническая форма болезни. Она сопровождается отеком и цианозом (синюшностью) мягких тканей на тыльной стороне стопы. Как правило, рекомендуются покой, массаж и лечебная физкультура.

ВЫСТУПАЕТ КОСТОЧКА У ОСНОВАНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Мне нет и 40 лет, а у меня уже сильно выступает и болит косточка у основания большого пальца. Модельную обувь носить не могу — больно. Какие могут быть последствия, как лечится это заболевание и к какому врачу обращаться?

И. Сухова, Белгород

У вас развивается артроз большого пальца стопы. Причинами могут быть эндокринные нарушения, лишний вес и длительное ношение тесной неудобной обуви. В результате большой палец отклоняется внутрь, прижимаясь ко второму пальцу стопы. Выпирающая из-за этого косточка натирается обувью во время ходьбы и постепенно деформируется.

При прогрессирующем артрозе деформация затрагивает не только косточку, но и весь сустав: он становится толще и шире. Вдобавок ко всему из-за постоянного трения возникает воспаление околосуставной сумки — бурсит. Сустав припухает, краснеет и болит при малейшем прикосновении.

Если не предпринимать никаких действий, ситуация может усугубиться: большой палец своим постоянным давлением как бы выталкивает второй и третий пальцы стопы, что приводит к деформации всей ступни, которую тяжело лечить терапевтическими методами.

На начальной стадии артроза бывает достаточно обратиться к ортопеду, он поможет правильно подобрать обувь. Можно также использовать специальные прокладки, которые помещаются между большим и средним пальцами стопы, не позволяя им смыкаться. Прокладки продаются в аптеках.

При уже развившемся артрозе воздействовать на больной сустав можно с помощью лазера, ультразвука и лечебных грязей. Хорошо помогают компрессы с медицинской желчью и ежедневное втирание мази на основе бишофита (например, «Бишолин», «Бишаль» и др.). Кроме того, можно провести обкалывание сустава хондропротекторами («Алфлутоп», «Артепарон» и др.). Если вся ступня сильно деформирована и время для лечения упущено, проводят хирургическую операцию.

В. Л. Лыхманова, ортопед

Цифры и факты

- ОКОЛО 80% ВЗРОСЛЫХ, БОЛЬНЫХ РЕВМАТИЗМОМ СУСТАВОВ, МОЛОЖЕ 40 ЛЕТ.
- 80-100% ВЕСА ТЕЛА СОСТАВЛЯЕТ НАГРУЗКА НА СУСТАВ ВО ВРЕМЯ СТОЯНИЯ, ДО 300% ОНА ВОЗРАСТАЕТ ПРИ ХОДЬБЕ, А ПРИ БЫСТРОЙ ХОДЬБЕ И БЕГЕ — ДО 350-500%.
- У ПОЛНОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕСОМ В 120-150 КГ ПРИ КАЖДОМ ШАГЕ НА СУСТАВЫ НОГ ПРИХОДИТСЯ НАГРУЗКА ДО 400-700 КГ.
- ДАЖЕ РАЗОВАЯ ТРАВМА, НАПРИМЕР, ВЫВИХ СУСТАВА, РАЗРЫВ СВЯЗОК, ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ В СУСТАВЕ, МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ АРТРОЗА.
- 300-400 Г ВЕСИТ В СРЕДНЕМ ИСКУССТВЕННЫЙ БЕДРЕННЫЙ СУСТАВ.

КОГДА БЕЖИШЬ ВПЕРЕДИ ПАРОВОЗА, ГЛАВНОЕ — НЕ СПОТКНУТЬСЯ

Полезно знать

● Полынь — очень хорошее средство от ран. Помните свежие листочки или размягчите сухие и приложите к поврежденному участку кожи. Мелкие раны затягиваются быстро, а гнойные нужно промывать крепким настоем из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка.

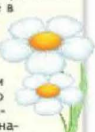
● После операции, когда сняли швы, а рубцы долго не заживают, 2 ст. ложки полыни, столько же свиного нутряного жира пропарьте 5 минут на водяной бане. Растопленный жир процедите. Можно и сам жмых с салом наложить на больное место, а затем намазать мазью.

● При хроническом цистите, с частичным недержанием мочи, полынью придется лечиться около полугода. Горсть травы полыни залейте горячим молоком, накрыв, дайте настояться и, когда чуть остынет, перелейте в большую кастрюлю. На нее надо сесть, укутавшись шерстяным платком до пояса. Когда отвар совсем остынет, его можно подогреть. Полынь можно заварить и на воде, но в этом случае эффективность лечения будет слабее.

Пригодится

РАНЫ, язвы, гнойнички и ожоги вылечит сельдерейная мазь: пропустите через мясорубку свежую зелень (включая черешки) и корень сельдерея. Смешайте с топленым маслом (на 15 ст. ложек измельченного сельдерея — 15 ст. ложек масла) и смазывайте больные места.

НА пальце нарыв? 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной вскипятите в 0,5 л молока. Немного остудите, чтобы не обжечься, опустите палец в горячий отвар и держите, сколько можете терпеть. Затем обвяжите место нарыва алой шерстяной тканью.



НА пятках трещины? Попробуйте делать ванночки из крахмала. 1 ст. ложку картофельного крахмала размешайте в 1 л воды. Ванночки делайте перед сном по 30 минут. Затем смазывайте трещины жирным кремом (желательно с витамином А). На курс лечения обычно требуется от 7 до 12 процедур.

Киста Бейкера

Мой диагноз — деформирующий остеоартроз правого коленного сустава (но сейчас и левого) I степени. А еще хронический синовит, киста Бейкера. Что это такое? Как лечат эту кисту Бейкера? Можно ли от нее избавиться? Или хотя бы удерживать болезнь «на тормозах»? Не могу долго работать стоя, болят колени, да и сидеть долго не могу — ноги деревенеют. Сил моих нет! Очень больно наступать на ногу, а ночью донимают судороги.

Татьяна Белоножко, Красноярский край

Киста Бейкера, или подколенная киста, — патологическое образование, анатомически связанное с полостью коленного сустава. Появлению кисты способствует воспаление сустава, при котором в его полости образуется жидкость. Избыток этой жидкости механически выталкивается из полости сустава в подколенную область.

Иногда киста распространяется в толщу мышц голени. Лечение кисты обычно консервативное, противовоспалительное — это уменьшает в суставной сумке количество жидкости. И еще пунктируют сустав — удаляют лишнюю жидкость, после чего внутрисуставно вводят дипроспан. К хирургическому лечению прибегают, если использованы все другие методы лечения, а боли становятся постоянными и мучительными, и жидкости в суставе становится все больше.

Из народных средств используются можжевельник, донник, еловые почки, крапива, масло кедра, аир. Их спиртовые настойки используют в виде растирок и компрессов.

Настойка из можжевельника. 1 столовую ложку измельченных стеблей можжевельника обыкновенного заливают неполным стаканом 70 %-ного спирта и настаивают 10 дней в темном месте, периодически встряхивая флакон. Готовую настойку процеживают.

Сам себе доктор

Согреем и боли снимем

ОТ АРТРИТА, ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ, РЕВМАТИЗМЕ И ПОДАГРЕ.

* Пол-литровую бутылку наполните красным клевером и залейте водкой. Настаивайте 10 суток, после чего можно делать компрессы на больные места.

* 1 ст. ложку мелко измельченного лаврового листа заварите 400 мл кипятка, 10 минут кипятите на маленьком огне, затем перелейте в термос и настаивайте ночь. Утром процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 2 недель.

* На суставы можно делать согревающие компрессы из слабого раствора уксуса. Смочите льняное полотенце в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды 1 ст. ложку столового уксуса или 1 чайн. ложку уксусной эссенции), слегка отожмите. Оберните этим полотенцем больное место и укутайте шерстяным платком. Компресс можно держать от 1,5 до 8 часов, потом смойте.

* 2 чайн. ложки листьев брусники залейте 1 стаканом воды, кипятите 10 минут. Отвар охладите, процедите и выпейте в течение дня маленькими глотками.

* В 100 мл спирта растворите 50 г камфоры, а потом 50 г горчичного порошка. Отдельно взбейте 100 г яичного белка и соедините оба состава. Втирайте в больное место перед сном.

* Спите на матрацах, набитых свежими листьями папоротника, — это помогает излечить артриты, самые тяжелые формы отложения солей, подагры, суставного ревматизма.

И. А. Сорока, народный целитель, Пенза

С утра пораньше

Ходим на цыпочках

Для тех, кто не приемлет вообще никакой гимнастики: старайтесь использовать любое время — рабочее, обеденное, путь домой и в магазин — для тренировки и укрепления мышц.

* Утром, поднявшись с постели, пройдитесь по комнате на цыпочках, потом на пятках, держите спину прямо. Напрягите мышцы ягодиц и ног. Затем расслабьте их.

* Давайте постоянную нагрузку коленным суставам. При уборке пыли, кровати старайтесь сгибать колени, а не спину. Приседая, старайтесь опираться на пальцы ног, раздвигайте колени.

* Выполняя домашнюю работу — вытирая пыль, когда чистите ванну, — вытягивайте руки так, чтобы напряглись все мышцы. Работайте попеременно то правой, то левой рукой. Старайтесь в течение дня дать нагрузку мышцам, поднимая и перенося предметы, а не волоча их по полу. Напрягайте мышцы рук, а ноги держите прямыми. Рукам ведь тоже нужна нагрузка.

* В автобус или трамвай поднимайтесь без опоры, не держитесь за поручни. Научитесь держать равновесие, пружиня коленями, принимая тряску на пальцы ног.

* Старайтесь не пользоваться лифтом. Спускаясь и поднимаясь по ступенькам, не держитесь за перила. Чтобы подняться без одышки и сердцебиения, дышите легко и ритмично. Поднимаясь вверх, сделайте глубокий вдох, затем выдох и на паузе после выдоха — шаг вверх.

* Постоянно следите за осанкой. Стойте прямо, подняв голову и расправив плечи.

* Если вы сидите, старайтесь держать спину прямо, опираясь на спинку всем позвоночником.

* Ходите больше пешком, старайтесь выбрать хороший темп, делайте не менее 120 шагов в минуту. Если ходите в безлюдном месте, пройдитесь на носках, на пятках. Расставив ноги, поднимитесь и постойте на носках, пока не почувствуете, как к пальцам прилило тепло.

* Старайтесь в любой обстановке делать упражнения для брюшного пресса: изо всей силы втяните живот так, словно хотите, чтобы он коснулся позвоночника (делайте это только натощак) и одновременно напрягите мышцы бедер и ягодиц. Повторяйте это 3-4 раза в день.

* Каждую свободную минуту старайтесь незаметно напрячь те или иные мышцы, а затем расслабьте их.

* Старайтесь чаще вставать, не сидите неподвижно часами перед телеэкраном, за книгой и вязанием.

* После каждого приема пищи 10-15 минут постойте у стенки с поднятыми вверх руками. Так легко и просто в течение месяца можно потерять до 5 кг веса.

Такая история

Ипликатор Кузнецова

ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА УЦЕЛЕЛ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ КАТАКЛИЗМЫ ИСТОРИИ И ДАЖЕ СМЕРТЬ САМОГО ИЗОБРЕТАТЕЛЯ.

Многие годы изобретатель Иван Кузнецов работал со спортсменами — велосипедистами и пловцами. Помогал им лечить травмы, восстанавливаться после напряженных тренировок и соревнований. Но целитель мечтал, чтобы его метод был доступен каждому человеку.

Иглы делали на одном из подмосковных заводов, наладили поставки гибкого пластика, наняли бригады надомников: они вбивали иглы в пластик, резали на полоски и соединяли гибким креплением. Кузнецов открыл кооператив. Здесь работали врачи, в приемной пациенты выстраивались в очередь. Больные люди звонили со всего Союза. Кстати, изобретатель свой аппарат избавлением от всех бед не считал. Он говорил, что ипликатор — это лишь мощный стимул для организма. К сожалению, фирма Кузнецова не удержалась и распалась. К изобретателю несколько раз поступали предложения продать патент, но Иван Иванович отказывался. Кузнецов врезал в дверь квартиры замки и продолжал усовершенствовать свое детище. Однако преступники были готовы на все ради легкой наживы: они похитили жену Кузнецова. В качестве выкупа просили не деньги, а патент. Кузнецов наивно верил в человечность похитителей и отказался отдать его. Обозлившись, преступники убили жену изобретателя. После этой истории Кузнецов сильно сдал.

В 1980-х годах игольчатые массажеры были так популярны, что продавались не только в аптеках, но даже в продуктовых магазинах. Общее количество проданных ипликаторов на территории бывшего Советского Союза — более 75 млн комплектов, и еще 5 млн было поставлено в Китай.

Сейчас другие времена, навсегда исчез Советский Союз. Однако ипликатор Кузнецова уцелел, несмотря на все катаклизмы истории и даже смерть самого изобретателя.

■ ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЯХ, ИСТОЩЕНИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИНИМАЮТ ПО 1/2-1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30-40 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К СМЕНЕ ПОГОДЫ ВЕГЕТАТИВНЫЕ КОЛЕБАНИЯ ПОМОЖЕТ ВЫРОВНЯТЬ ЧАЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ.

■ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ, ПОМОЖЕТ ЧАЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ С МЕЛИССОЙ.

■ ПРИ БЕССОННИЦЕ 50 Г СЕМЯН УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВИНА ТИПА КАГОР, ВАРИТЕ 5-10 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, НЕ ПРОЦЕЖИВАЯ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПЕРЕД СНОМ.

На приёме у психиатра

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С КОЛЛЕГОЙ? НЕ ВОЛНОВАТЬ И НЕ СПОРИТЬ?

Со мной рядом за соседним компьютером работает женщина, у которой диагноз шизофрения. Она принимает таблетки, ведет себя вроде нормально, только чересчур замкнута. Как мне вести себя с ней — не волновать и не спорить? А если болезнь проявится, то кому будет плохо — мне или ей?

Светлана Васильевна, Рязань

При легком течении шизофрении, если лекарства правильно подобраны, человек ничем не отличается от окружающих. При тяжелой форме больной не может долго находиться среди людей, поэтому ему дается инвалидность. И только когда шизофрения протекает с угрозой для жизни пациента или его окружения, больного помещают в стационар. То, что ваша коллега регулярно и успешно работает, говорит о том, что ее психическое состояние стабильно. Однако, если у женщины начнут проявляться странности, изменение настроения, лучше связаться с ее близкими и предупредить их об этом. А вообще ведите себя естественно — для вас обеих это будет лучше. Даже если и проявятся какие-то особенности — больной шизофренией может стать излишне пунктуальным или начнет придумывать какие-то фантастические рассказы — вы скоро к ним привыкнете.

СТРАННЫЙ ЧЕЛОВЕК ОПАСЕН?

Порой в транспорте встречаешь странных людей, которые разговаривают сами с собой, жестикулируют, выкрикивают. Такой человек опасен? Надо отойти от него подальше или не обращать внимания?

С. Е. Мартынов, Астрахань

Такое поведение бывает при сильном потрясении. Человек мысленно еще находится в той ситуации, которая его травмировала, и продолжает вести диалог. Возможно, таким образом он сумеет достичь внутреннего равновесия. Если больной ведет себя агрессивно: сжимает кулаки, скрежещет зубами, ругается, — лучше не общаться с ним и отойти в сторону. Такое поведение может быть и из-за атеросклероза сосудов головного мозга, после черепно-мозговой травмы, при хроническом отравлении алкоголем или наркотиками. Такие больные склонны к неконтролируемой агрессии. Поэтому лучше не привлекать их внимания к себе: не смотреть в глаза, демонстративно не отодвигаться, не высказывать свое пренебрежение. Постарайтесь незаметно пересесть подальше и сделать вид, что ничего не происходит.

А. С. Рябчиков, врач первой категории

Для диабетиков

СМЕСЬ ЕШЬТЕ УТРОМ НАТОЩАК

На ранней стадии диабета смешайте 5 частей гречки и 1 часть очищенных и измельченных грецких орехов. Вечером 1 ст. ложку смеси всыпьте в стакан и залейте на 1/4 кислым молоком или простоквашей. Не перемешивайте! Утром съешьте набухшую смесь натощак с яблоком. Затем в течение дня еще дважды за 30 минут до еды съедайте по 1 ст. ложке сухой смеси. Курс лечения — 30 дней.

А. П. Снетко, Барнаул

СЕЛЬДЕРЕЙ И ЛИМОНЫ ПОМОГУТ

Возьмите 500 г корня сельдерея и 6 лимонов. Лимоны хорошо вымойте, потрите щеткой кожуру. Корень очистите, получится 300-350 г. Вместе с лимонами пропустите через мясорубку. Полученную массу положите в эмалированную кастрюлю, накройте крышкой и поставьте на водяную баню на 2 часа. Крышку не открывайте! Затем это варенье переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке раз в день — утром натощак за 30 минут до еды. Такого количества лекарства хватает на 2 месяца.

P. S. Регулярно контролируйте уровень сахара в крови.

Е. О. Устинова, Московская обл.

САХАР СНИЖАЕТСЯ ПОСЛЕ ДВУХ КУРСОВ

Смешайте 1 ст. ложку прополиса с 1 ст. ложкой молока или воды и пейте 3 раза в день до еды. Курс — 30 дней, перерыв — 14 дней. Снижение сахара начнется после 2 курсов и постепенно придет в норму. Я диабетик со стажем, инсулин колола по 16-18 единиц, а сейчас — 4-6!

Светлана Павловна, Тольятти

Селезёнка очищает кровь

СЕЛЕЗЕНКА ЗАНИМАЕТСЯ ТЕМ, ЧТО СОРТИРУЕТ СТАРОЕ. И ЕЩЕ ОНА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСОВ.

Селезенка любит

* Тепло, причем в прямом смысле. Если не переохлаждаться и не перетягиваться в талии тугим ремнем, можно не опасаться застоя крови и ослабления иммунных свойств селезенки. И у микробов не будет почвы для размножения.

* Ей нравится, когда мы едим овощи зеленого цвета, сладкий перец, томаты, черную смородину в любом виде, все цитрусовые. Эти овощи, ягоды и фрукты богаты витамином С, который селезенке жизненно необходим каждый день.

* Из всей таблицы Менделеева она отдает предпочтение железу, необходимому для сцепки красных кровяных телец с кислородом. «Залежи» железа находятся в гранатах, антоновских яблоках, гречке, фасоли, красном мясе.

* Для улучшения кроветворения и иммунитета селезенке требуется медь — ускоритель окислительно-восстановительных процессов. Продукты, богатые медью, — чечевица, крабы, зеленый чай.

* Обожает массаж. Ласковые вращательные движения в левой части живота попеременно по часовой стрелке и против усиливают кровообращение и улучшают работу селезенки.

* Любит, когда мы двигаемся. Не только бегаем и быстро ходим — движения любви ей тоже чрезвычайно полезны. Тогда селезенка освобождается от накопившейся крови и заполняется новой. Жизнь без интима замедляет циркуляцию крови, в селезенке начинают развиваться застойные явления, нередко приводящие к разрушению не только дефектных, но и нормальных эритроцитов. Тут уж недалеко до анемии — малокровия.

Селезенка не любит

* Самая большая опасность для нее — всякого рода травмы. Она очень уязвима! Разрыв селезенки и связанные с ним обильные кровотечения могут стать причиной смерти. Оберегайте себя от ударов слева под ребра и от падений на живот при прыжках в воду с большой высоты.

* Ненавидит инфекционные заболевания — гепатиты, сифилис, бруцеллез, малярию, которые буквально поражают ее: вирусы блокируют отток крови, нарушается баланс кроветворения и... селезенка на глазах начинает увеличиваться и затвердевать.

* Травит селезенку спиртное в слишком больших дозах и низкого качества: убивается способность к фильтрации и кроветворению.

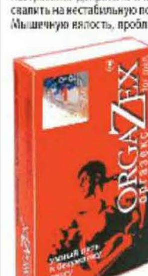
* Не садитесь в погоне за хорошей фигурой на строгую диету, иначе селезенка тут же начнет хандрить. Не удивляйтесь тогда истощению и малокровию. Замученную, ее потом придется «откачивать» грецкими орехами, свеклой с морковью, отваром рябины и брусники. А наладить производство красных кровяных телец помогает витамин B_{12}. Он есть в рыбе, печёнке и почках.

* Слабеет от выхлопных газов. Так что прогуливаться лучше где-нибудь в парке, а не вдоль улиц.

ORGAZEX® – умный путь к безумному сексу

(ОргаЗекс®)

Лето – самая замечательная пора года, которую большинство людей ждут с нетерпением… Но при этом у вас есть депрессия и плохое настроение? Депрессию и приступы плохого настроения все же можно свалить на нестабильную погоду. А нарушение здоровья на что списать? Мышечную вялость, проблемы с суставами и позвоночником, приступы одышки? «Причина циклических изменений самочувствия – колебания концентрации гормонов в крови», – считает доктор медицинских наук В. Гриневич.



Для нормализации своего состояния специалисты советуют применять регулярно повторяющиеся физические нагрузки, сопровождающиеся позитивным эмоциональным фоном: гимнастику, аквааэробику, йога-тренинги. Результат – бодрость духа, гибкость тела и ясность ума. Однако не каждый может трижды в неделю по два-три часа заниматься аквааэробикой или йога-тренингом. Как быть?

«Природа подарила нам уникальный способ сочетать разнообразную полезную физическую нагрузку с великолепной гаммой позитивных эмоций. Я говорю о сексе. Секс – это не только приятно, но и полезно. Эх, недаром лето – пора отдыха, любви и приключений!

Однако депрессия и стрессы городской жизни не всегда позволяют мужчинам полноценно и регулярно пользоваться самым, наверное, приятным вариантом «ритмической гимнастики». Решить эту проблему американские фармакологи предлагают с помощью природных афродизиаков (лекарственных трав, стимулирующих половую активность). Их немало – женьшень, дереза китайская, дикий батат, чеснок и другие. Натуральные афродизиаки не только быстро и безопасно готовят мужчин к продолжительной, яркой близости, но и снабжают организм мощным комплексом витаминов и микроэлементов. С помощью лекарственных трав-афродизиаков регулярный качественный секс довольно быстро восстанавливает гомеостаз организма. Мужчина получает полноценную, безопасную и разнообразную физическую нагрузку. А «гормоны счастья» – эндорфины, уровень которых стабильно становится выше, объективно улучшают настроение и самочувствие. Летняя пора – отличное время, когда каждый мужчина может открыть для себя умный путь к безумному сексу».

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках города.

Екатеринбург 8(343)376-55-70, Киров 8(8332)62-07-75, Махачкала 8(8722)78-10-90, Тверь 8(4822)43-40-44, Омск 8(3812)94-90-94, 8(3812)32-32-22, Новосибирск 8(383)221-55-44, 8(383)350-49-05, Ярославль 8(4852)30-30-10, 8(4852)49-53-65, 8(4852)30-38-98, Ростов-на-Дону 8(863)237-91-16, 8(863)283-02-03, 8(863)292-30-20, Иваново 8(4932)41-68-65, Йошкар-Ола 8(8362)42-70-82, Майкоп 8(8772)55-00-02, Москва 8(495)644-48-78, Нальчик 8(8662)40-26-26, Оренбург 8(3532)43-02-50, Самара 8(846)242-11-00, Черкесск 8(8782)25 29 60, Иркутск 8(3952)68 64 54, Казань 8(843)273 19 44, Набережные Челны 8(8552)77 93 29, Пермь 8(342)281 94 76, Санкт-Петербург 8(812)703 45 30, 8(812)653-63-51, Краснодар 8(861)253-95-03, 8(861)252-25-00, Ставрополь 8(8652)55-16-83, 8(8652)58-22-81.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) WWW.LIDERON.RU

БАД. СГР № RU.77.99.11.003.Е.021970.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

РЕКЛАМА

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок* ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «ОргаЗекс№2»

«Айболит» Здоровье Медицина Жизнь
* Акция действует до 01.10.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я ЗАКАЗЫВАЮ»**

Вырежьте купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.

Заказ вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ____ упаковок
«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ____ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. (**«ОргаЗекс №1»**), 1050 руб. (**«ОргаЗекс №2»**).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пшукова, 9

Ситуация

Когда матка в тонусе — это серьёзно

Многие беременные женщины диагноз гипертонус матки не считают серьезной проблемой. Однако врачи говорят обратное.

— Почему диагноз гипертонус матки такое частое явление? С чем это связано?

— Современный ритм жизни очень напряженный. Беременным женщинам часто приходится допоздна работать и редко отдыхать. К тому же немаловажную роль играют постоянные стрессы. Нервное напряжение приводит к напряжению мышечных волокон матки — это реакция организма, который не может справляться с возложенной на него нагрузкой. Гипертонус матки — это сокращение этого органа, которое появляется до начала родов (нередко на ранних стадиях беременности). Повышенный тонус матки в I триместре беременности может привести к гибели плодного яйца или к самопроизвольному прерыванию беременности. Во II и III триместрах гипертонус матки приводит к позднему выкидышу и преждевременным родам.

— Нервное напряжение — единственная причина повышенного тонуса матки?

— Гипертонус матки — это лишь признак неблагополучия в организме женщины, который нельзя оставлять без внимания. Он может быть вызван как нервным напряжением, так и воспалительными процессами в репродуктивной системе или гормональными расстройствами. Например, снижением функции яичников или, напротив, усилением секреции мужских половых гормонов. Вне беременности легкие гормональные нарушения не опасны, однако беременность повышает нагрузку на все органы и системы, в том числе и эндокринную, иногда усиливает дисбаланс мужских и женских половых гормонов. В этом случае нужна медикаментозная терапия, чтобы дальнейшая беременность протекала нормально.

— На какие симптомы надо обратить внимание беременной женщине, чтобы вовремя начать лечение?

— Женщина чувствует, что матка «каменеет», появляются боли в области лобка, тянущие боли в пояснице, ощущение распирания в нижней части живота или боли, похожие на менструальные. Врачи расценивают это как угрозу прерывания беременности и ставят вопрос о госпитализации.

— Что делать женщине, которая вдруг почувствовала такую боль?

— Во-первых, надо прилечь и расслабиться. Во-вторых, принять успокаивающие (валериану или пустырник) и спазмолитические средства (но-шпу, свечу с папаверином). О приеме и дозировке этих средств лучше заранее проконсультироваться с врачом. Обычно таких простых мероприятий достаточно, чтобы тонус матки снизился. Если это не помогло и появились регулярные схваткообразные боли или кровянистые выделения из половых путей, надо вызвать «скорую помощь», чтобы решить вопрос о немедленной госпитализации, так как имеется угроза прерывания беременности. Добираться до больницы самостоятельно нежелательно, так как в этой ситуации необходимо лежать.

— Не опасны ли для ребенка препараты, которые назначают для нормализации тонуса?

— Для вашего ребенка в первую очередь опасен сам тонус. Малыш страдает от этой патологии. Сокращение матки ухудшает кровоснабжение плаценты, а это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию плода, способному замедлить его развитие и рост. Также хочу напомнить, что при сокращении матки плацента не сокращается, из-за чего может произойти ее отслойка. Поэтому строго выполняйте все указания врача: правильно подобранное медикаментозное лечение не навредит ни малышу, ни маме.

О. Н. Руденко,
гинеколог,
врач высшей категории

■ ДЛЯ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ПЛОДА ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА НЕ НЕРВНИЧАЛА.

■ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССАМИ ПОМОЖЕТ ШОКОЛАД.

■ У ЛЮБИТЕЛЬНИЦ ЭТОГО ЛАКОМСТВА ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ АКТИВНЫМИ И ЛЕГКО ОРИЕНТИРУЮТСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Советы беременным

ВЫХОДЯ из дома, берите с собой то, что помогает от токсикоза лично вам: печенье, кусочек сыра, яблоко.

НЕ забывайте ходить в туалет по-большому. Не думайте, что это вам не нужно, потому что вы мало едите. Если стула нет в течение 1-2 суток, нужно сделать клизму. В противном случае токсины из кишечника попадут в кровь, и токсикоз может усугубиться.

ПО возможности не находитесь в душных многолюдных помещениях, избегайте резких и сильных запахов, чаще проветривайте комнату, в которой находитесь.

ОДНО из самых проверенных средств от тошноты — мята. Может быть, вам придутся по душе мятные леденцы или чай с мятой.

ЕСЛИ вам приносит облегчение минеральная вода, всегда держите бутылочку в сумке. Кроме того, минералка хорошо восполняет дефицит жидкости после рвоты.

СТАРАЙТЕСЬ отдыхать днем и рано ложиться спать. После еды тоже немного полежите.

ПРОСНУВШИСЬ утром, не вставайте резко с постели. Съешьте то, что приготовили еще с вечера: сухарик, печенье, баранку, зеленое яблоко, мандарин. Или выпейте стакан воды с медом и лимоном, клюквенный или брусничный морс, настой шиповника с ложкой меда. На завтрак съешьте жидкую теплую гречневую кашу.

Знаете ли вы, что...

Во время беременности вирус микоплазмоз может проявиться симптомами воспаления мочеполовой системы — усилением выделений из влагалища, резями и жжением при мочеиспускании, тянущими болями внизу живота. Микоплазмы способны вызывать воспаление плодных оболочек, что может привести к преждевременным родам. При обследовании новорожденного у него тоже могут быть обнаружены признаки микоплазменной инфекции, иногда весьма тяжелой (вплоть до воспаления мозговых оболочек и общего заражения крови).

Цифры и факты

● Вдвое увеличилось количество инсультов у беременных женщин. И все потому, что рожают поздно, страдают ожирением, гипертонией, диабетом и врожденными пороками сердца. Беременность сама по себе является фактором риска и удваивает его. А распространение ЭКО повышает вероятность многоплодной беременности, которая нередко сопровождается высоким артериальным давлением.

● Британские исследователи утверждают, что заболевания сердечно-сосудистой системы передаются по мужской линии — от отца к сыну. Наличие определенного вида Y-хромосомы повышает риск развития заболевания коронарных артерий у мужчин на 50% по сравнению с женщинами.

● Ученые утверждают, что размер мозга у ребенка, которого мама долго кормит грудью, больше, чем у тех, кто находится на искусственном вскармливании. Пока специалисты изучают, какое именно вещество в составе материнского молока отвечает за этот процесс.

Кое-что новенькое *Прикинь на себя*

Вокруг зачатия

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЗУБНОЙ НИТЬЮ

Женщинам, желающим забеременеть, врачи советуют регулярно пользоваться зубной нитью. Ученые из Швеции выяснили, что страдающим от болезней десен требуется 7 месяцев, чтобы забеременеть, а тем, у кого рот в порядке, — 5 месяцев. Причина — воспаленные десны. Болезни десен врачи раньше уже связывали с заболеваниями сердца, сахарным диабетом II типа, выкидышем и низким качеством спермы у мужчин. Кстати, более 80% взрослых женщин и мужчин в России страдают от болезней полости рта.

СТРЕСС МЕШАЕТ ЗАЧАТИЮ

Научные исследования показали, что у женщин, переживающих стрессовую ситуацию, меньше шансов забеременеть в этот конкретный месяц. Паре, пытающейся зачать, важно по мере возможности снимать нервное напряжение.

ТЕСТ ДЛЯ МУЖЧИН УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Впервые в мире в продажу поступил тест для определения бесплодия у мужчин. Он позволяет менее чем за час дать парам ответ на вопрос, есть ли у мужчины проблемы. Этот тест более точный, чем обыкновенный анализ спермы, который делают во многих больницах. К тому же его можно проводить дома, не идти в больницу и не сдавать сперму на анализ. Этот тест способен выявить бесплодие на ранней стадии.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ ВЛИЯЮТ НА КАЧЕСТВО СПЕРМЫ

Как показали результаты исследования американских ученых, у мужчин, принимающих препараты от депрессии и тревожных расстройств, снижена способность к зачатию. В сперме мужчин, в течение месяца принимавших антидепрессанты, 30% сперматозоидов повреждены. Как и у любых сильнодействующих препаратов, у подобных лекарств это побочный эффект.

СОЯ ВРЕДНА ДЛЯ СПЕРМЫ

Регулярное употребление продуктов, содержащих сою, вдвое сокращает количество сперматозоидов. Всего одна порция соевого продукта способна значительно ухудшить сперму. И все потому, что в тофу (соевый творог), соевом фарше или молоке много растительных эстрогенов, изменяющих гормональный фон. Нормальная концентрация сперматозоидов мужчины — от 80 до 120 млн на 1 мл. У съедавшего одну порцию соесодержащего продукта в сутки этот показатель ниже на 14 млн. Замечено, что мужчины, страдающие лишним весом, еще больше подвержены этому эффекту.

Ищем причину

Уже третий выкидыш...

У меня было три выкидыша на ранних сроках беременности. Врач предположил, что это связано с какими-то гормональными нарушениями, но точной причины не установили. Какие гормоны могут быть повинны в выкидыше и можно ли как-то заранее привести в норму гормональный фон?

Если врач считает, что причиной выкидыша у вас были гормональные нарушения, следовательно, вас обследовали и, вероятно, исключили все другие возможные причины невынашивания беременности, к которым относятся, например, воспалительные заболевания, инфекции, передающиеся половым путем (хламидиоз, цитомегаловирус, герпес и прочие), нарушение свертываемости крови, пороки развития матки и т. д.

Если все эти причины действительно исключены, то можно ставить вопрос о гормональных нарушениях. Необходимо сделать анализ крови на различные гормоны, причем дважды в течение одного менструального цикла. Причиной невынашивания беременности может быть недостаточное количество гормона пролактина в крови или неправильное соотношение нескольких других гормонов. Но чаще всего к выкидышу на ранних сроках приводит именно повышенное содержание в крови мужских половых гормонов — гиперандрогения. В этом случае женщина обязательно должна пройти курс лечения до наступления беременности. А в течение всей беременности требуется наблюдение гинеколога-эндокринолога, прием назначенных им гормональных препаратов. Только в этом случае можно рассчитывать на благоприятное течение беременности и рождение здорового ребенка.

На каждый день

■ НОЧЬЮ БУДУЩЕЙ МАМОЧКЕ НЕОБХОДИМО ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ, ЧТОБЫ УТРОМ ПРОСНУТЬСЯ БОДРОЙ И СВЕЖЕЙ.

■ ЧТОБЫ НЕ МУЧИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ, ВЕЧЕРОМ ВЫПЕЙТЕ ТЕПЛЫЙ ЧАЙ С РОМАШКОЙ ИЛИ МЕЛИССОЙ ИЛИ МОЛОКО С МЕДОМ.

■ А ВОТ ПОДУШЕК У ВАС ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО: ОНИ ПОМОГУТ УСТРОИТЬСЯ В ПОСТЕЛИ ПОУДОБНЕЕ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Умеренная отсталость или гениальность?

Соня больна +аутизмом...

Соня Шаталова живет в Москве. Она больна аутизмом, не умеет разговаривать, может совершать только монотонно-однообразные движения. Во время общения никак не реагирует, полностью отстранена и неконтактна.

Врачи вынесли диагноз: глубокая умственная отсталость. Так было до тех пор, пока у семилетней Сони не оказалась ручка, а мама не прикоснулась в этот момент к Сониной руке. И Соня начала писать.

Оказалось, что Соня умеет читать и писать, у нее абсолютная грамотность, фотографическая память, непостижимые познания о нашем мире. Врачи очень долго не могли в это поверить. Сложно увидеть в ребенке, который может издавать только невнятные звуки, часами кричит и даже не может самостоятельно ложку донести до рта, что-то разумное. Однако, прочитав то, что пишет Соня своим детским почерком, вы поймете, что вряд ли мы вообще что-то знаем о разуме.

Известных ученых — Ньютона, Эйнштейна, Дарвина, Менделеева — в детстве считали аутистами.

Соня много чего написала: стихи, сказки, дневники, афоризмы... Над каждой строчкой можно думать и размышлять. Вот Сонина запись после занятия в дельфинариуме: «...Сегодня я плавала с Вахом без папы. Вахуся меня успокаивал и говорил, что я как девочка-дельфинка, и у меня хвост и плавники, и я в гармонии с водой. Это образ такой был. И еще о свободном потоке воли, что не нужно ее напрягать, а просто отпустить в нужном направлении. А направление — ну прислушаться к Творцу: там всегда чувство гармонии. Это уже не мысли-образы, это я поняла как-то, пока плавала. Вахуся у меня три раза рыбку брал... Надо мне много обдумать, и прежде всего о свободном потоке воли. Дельфины потому такие гармоничные, что их воля всегда устремлена к Творцу».

АФОРИЗМЫ СОНИ

* **Азарт** — такое увлечение, когда ничем другим заниматься невозможно, пока силы есть.
* **Африканец** — лучший разведчик для ночной разведки.
* **Бабочка** — главная примета летнего счастья.
* **Ветер** — воздух, который не любит покоя.
* **Верлибр** — стих, который может не подчиняться законам стихосложения и не станет от этого хуже.
* **Грех** — короста на душе, отделяющая человека от Бога. Мысль или действие против образа Божия в себе.
* **Детство** — восход судьбы в человеческой жизни.
* **Душа** — это пустота в человеке, которую он заполняет Богом или сатаной.
* **Жизнь** — дуновение щедрости Божией на сотворенную Им природу.
* **Знакомство** — встреча разных пониманий мира или даже разных миров.
* **Игра** — взаправдашняя понарошность.
* **Импровизация** — игра воображения со словами, звуками, красками, чтобы быстро получилось что-то новое.
* **Книга** — вещь, в которой можно сохранить знания и чувства людей во времени. Способ разговора с многими людьми сквозь время.
* **Кошка** — символ уютной независимости.
* **Лошадь** — большое, теплое четырехкопытное счастье.
* **Маска** — лицо одного выражения.
* **Мудрость** — мера между «мало» и «много».
* **Музей** — консервы времени.
* **Музыка** — песня Бога в восприятии человека, гармоничное сочетание звуков и эмоций.
* **Мысль** — самая мощная после любви сила в мире. Смелость ума оформлять словами образы. То, что отличает мир от хаоса.
* **Наука** — познание, основанное на сомнении. Система познания, в которой нет места вере.
* **Новизна** — такое явление, что от встречи с ним твой мир становится богаче.
* **Ночь** — черный зонтик со звездами.
* **Отдых** — работа с удовольствием.
* **Преодоление** — усилие души, в результате которого ум и тело справляются со всякими препятствиями.
* **Приключение** — такое необычное событие, которое изменяет в чем-то твой мир и тебя.
* **Птица** — воплощенная мысль Бога о песне и полете.
* **Роль** — это жизнь, которой живут в игре.
* **Романтика** — настроение, когда во всем обычном видишь чудо.
* **Сказка** — это жизнь, придуманная душой, когда ей не подходит ее реальная жизнь.
* **Скобки** — это стенки для слов в письменной речи.
* **Смех** — доктор для печальной души.
* **Собака** — лающее воплощение верности и покорности.
* **Соревнование** — это совместное делание чего-нибудь с целью узнать, кто делает это лучше.
* **Спираль** — застывшая в танце прямая.
* **Стол** — площадь, на которой разыгрывается жизнь тарелок и всего остального, что на нем оказывается.
* **Стыд** — огонь, выжигающий грех из души человека.
* **Судьба** — это жесткие событийные границы жизни отдельного человека.
* **Страх** — возбудитель трусости, тормоз на пути к действию, зудящая щекотка в сердце в ожидании чего-то неприятного или непонятного.
* **Удовольствие** — это когда много гостинцев творят чудеса с плохим настроением.
* **Ураган** — сошедший с ума ветер.
* **Ухо** — ловушка для звуков у живых существ.
* **Фантазия** — ткань для украшения существования души.
* **Фотография** — это законсервированный образ.
* **Человек** — такое живое существо, у которого есть разум, речь, умелые руки и способность решать, как все это использовать.
* **Человечество** — это все человеки вместе, если их рассматривать как одного большого человека.
* **Череп** — маленькая костяная коробка в скелете, в которой заключена Вселенная.
* **Шар** — куб без углов и ребер.

(Продолжение темы об аутизме читайте в следующем номере «Айболита»)

Не спеши...

Американские ученые выяснили, что чаще всего аутизмом заболевает ребенок, который рождается менее чем через год после предыдущего брата или сестры. Причина: в организме матери, поторопившейся со следующими родами, недостаточно питательных веществ, например, железа и солей фосфорной кислоты. Это повышает риск родить больного ребенка. Шансы, что у крохи не будет аутизма, увеличиваются в три раза, если разница в возрасте между детьми более трех лет.

Советы и ответы

ЗАЧЕМ ДЕТЯМ ДАВАТЬ ЛИДОКАИН?

В Братске медсестра отравила лидокаином детей, которые поступили в больницу с обычным ОРВИ и гастроэнтеритом. Зачем им давали это сильное лекарство, которое применяется для наркоза?

Е. Г. Князева, Тверь

Лидокаин добавляют к сильному антибиотику при введении внутримышечно: его инъекции очень болезненны, лучше вводить внутривенно. Но печально то, что детям с болями в животе, с ОРВИ давали такой сильный антибиотик: его применяют при самых тяжелых инфекциях — пневмонии, менингите, сепсисе. К сожалению, российские педиатры часто назначают антибиотики детям с вирусными инфекциями, и это не пресекается. Если бы в Америке врач ребенку с ОРВИ ввел подобный препарат, ему вручили бы иск на 2 млн долларов.

ПРИВИВАТЬСЯ ЛИ ОТ ВЕТРЯНКИ?

Осенью дочка пойдет в детский сад, педиатр предложил сделать прививку от ветрянки. Так ли это необходимо?

Вероника, Уфа

Решение о вакцинации полностью лежит на вас. Например, в Германии эта прививка входит в список обязательных, а в США ее считают абсолютно ненужной. В России вакцинация против ветряной оспы проводится по желанию.

ГРЫЖУ УДАЛИЛИ — И СНОВА ВЗДУЛОСЬ...

Моему сыну 2 года. Три месяца назад ему удалили паховую грыжу. Недавно заметила, что ниже шва появилось вздутие, а шов стал розовым. Неужели грыжа вновь появилась?

О. Н. Гречишкина, Омск

Паховые грыжи у мальчиков в возрасте до двух лет — очень распространенное явление, и оперировать их желательно до трехлетнего возраста ребенка. Иногда после операции грыжи могут появиться снова. К этому могут привести длительный кашель, который повышает внутрибрюшное давление, а также запоры. Поэтому тщательно следите за стулом ребенка. И обязательно покажите сына хирургу, который делал операцию по поводу паховой грыжи.

Андрей Сергеев, педиатр

В семье малыш

Прикинь на себя

Новые роли: папа и мама

КОГДА РОЖДАЕТСЯ РЕБЕНОК, У СУПРУГОВ ПОЯВЛЯЮТСЯ СОВЕРШЕННО НОВЫЕ РОЛИ — МАМЫ И ПАПЫ.

Вся сложность связана с тем, что у каждого есть собственное представление, какими должны быть родители. У мужа и жены свой образ идеальной мамы и идеального папы, которые они получили в семье своих родителей, даже если те далеки от идеала. Каждый приносит в свою семью чемодан этих стереотипов и ждет, что супруг с ними согласится. Но у партнера свой такой же чемодан, и он тоже хочет, чтобы игра велась по его правилам! Это не хорошо и не плохо, это жизнь. Например, если родители были разведены и отца не было в жизни ребенка, то понятно, что образ отца будет крайне размытым.

Теперь понятно, почему на первом году жизни так много проблем? Избежать их удается редким счастливчикам. Надо набраться мужества, научиться мыслить одинаково, отказавшись от «военных» действий. Например, жена думает: «Настоящий отец должен, придя домой, взять на руки ребенка, потому что должен понимать, как я устала. Он не должен лежать на диване и отдыхать, потому что я устала не меньше его и мне нужна помощь». А у мужа существует противоположное убеждение: «Настоящая мать должна сама ухаживать за ребенком, потому что я должен ходить на работу, обеспечивать семью материально и вполне имею право вечером спокойно отдохнуть перед телевизором». Скорее всего, его отец именно так и поступал!

Знакомая ситуация? До боли... И таких острых углов столько, что обходить замучаешься. Вот и начинает хронически уставшая женщина думать: «Не того мужа выбрала, он плохой отец и человек плохой...» А раз плохой, так зачем с ним жить? Человека-то не исправишь...

А на самом деле это притирка и надо договариваться, вместе вырабатывая правила своей семьи, а не слепо перенося родительский опыт. Супруги должны понимать это и быть готовыми на взаимные уступки. Лучше сделать это еще во время беременности. В споре помните, что именно этого человека вы очень любите и хотите видеть отцом (или матерью) своего ребенка. Ваша семья просто испытывает еще одну проверку на прочность.

Юлия Василькина, психолог

Пригодится

Лечить ли молочные зубки? Молочные зубы не менее важны, чем постоянные, поскольку они закладывают основу правильного роста и развития постоянных зубов и челюстных костей. Лечить их нужно обязательно. Больной зуб доставляет ребенку много неприятностей. Кроме того, есть опасность, что он станет очагом инфекции. Иногда родители месяцами водят малыша в детскую поликлинику к врачам по поводу болей в сердце, печени, почках, а причина — в зубе, пораженном кариесом. Вот почему особенно важно следить за состоянием зубов ребенка и вовремя обращаться за помощью в стоматологическую клинику.

Посещать детского стоматолога нужно каждые полгода, даже если у малыша нет никаких жалоб. Кариес, особенно в молочных зубах, прогрессирует очень быстро, и в короткие сроки возникают гнойно-воспалительные осложнения.

После рождения ребёнка я застудила грудь...

Десять лет назад, после рождения ребенка, я застудила грудь. А выздоровела благодаря подруге моей матери. Для лечения потребуется квашеная капуста (годится и свежая), камфорное масло, хозяйственное мыло, чайник, полотенце, бюстгальтер (на 2 размера больше, чем носите), пуховый платок и кусок целлофана. В чайнике нагрейте воду, на крышку положите два капустных листа (если болит одна грудь, то можно один). Вымойте грудь обязательно с хозяйственным мылом, вытрите насухо и смажьте камфорным маслом. Снимите с чайника теплый капустный лист, приложите на грудь, прикройте целлофаном, укутайте пуховым платком и наденьте бюстгальтер. Вечером снимите капустные листья, а грудь вымойте. Повторите процедуру. Капустный лист вытягивает всю гадость из груди, поэтому ее надо тщательно мыть. Так делайте в течение 30 дней. Главное — не лениться, и уплотнение рассосется. Только будьте осторожны — не застудите груды! Надевайте пуховые кофточки, не снимайте их даже ночью и не прерывайте лечения. Буду рада, если мой рецепт кому-нибудь поможет. Желаю всем крепкого здоровья!

Аминат Астаккуевна Гаппушева, с. Красный Курган, Малокарачаевский р-н, КЧР

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

Воспаляется бертолетова железа

Мне 56 лет. В последнее время у меня периодически воспаляется бертолетова железа. Единственный метод лечения, который предложил врач, — вылущивание. Может, есть какие-нибудь другие методы?

Т. Н. Осипенко, Сыктывкар

Бертолетова (бартолиновая) железа располагается в основании большой половой губы. При закупорке выводного протока могут появляться кисты, которые при инфицировании воспаляются. Возникает бартолинит и при несоблюдении гигиены половых органов, ослабленном иммунитете и венерических болезнях. Воспалительный процесс может затухать самостоятельно, без нагноения. При этом железа незначительно увеличивается и уплотняется. Однако часто бывает так, что воспаление возникает периодически. Вначале оно не причиняет сильного беспокойства: небольшое уплотнение слегка болезненно, иногда ощущается легкое покалывание в области промежности, жжение. При ухудшении состояния появляются резкая боль в области наружных половых органов, усиливающаяся при движении и половых сношениях. Возможно даже повышение температуры до 38-39°С и выше. Для лечения бартолинита применяют антибиотики и другие лекарства. Кисты же лечат только хирургическим путем, в том числе и вылущиванием. Вам предложили именно вылущивание, значит, можно предположить, что у вас именно киста. Однако у такой операции есть и недостатки: хирургическое вмешательство выполняется под общим наркозом, может сопровождаться сильным кровотечением. Поэтому советую обратиться к другому гинекологу, возможно, он назначит другие методы лечения.

И. В. Кукушкина, гинеколог

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ БЕРТОЛЕТОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОПРОБУЙТЕ ПРИКЛАДЫВАТЬ МАЗЬ ВИШНЕВСКОГО ИЛИ ИХТИОЛОВУЮ. ЕСЛИ СКОПИЛСЯ ГНОЙ, МАЗИ ЕГО ВЫТЯНУТ.

От простатита

● Измельчите 300 г белой части лука-порея, залейте 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавьте туда 100 г меда и все тщательно перемешайте. Смесь настаивайте 10 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Затем процедите и принимайте по 2 ст. ложки перед едой 3 раза в день.

● Чтобы не допустить воспаления предстательной железы, весной (в мае) и осенью (в сентябре) проводите чистку простаты отваром свежих (не сушеных!) корней лопуха: 1 ст. ложку измельченных корней залейте 0,5 л воды, варите 10 минут, процедите и пейте по 50 г перед едой, пока отвар не закончится. А на ночь перед сном съедайте по небольшой свежей луковице.

● Если простата увеличена, то летом полезно есть такой салат: смешивайте капустные листья, ботву репы, шпинат и помидоры. А зимой надо пить компот из груш (можно из диких). Если пить такой компот всю зиму до весны, то наступит заметное улучшение.

Авторитеты дают советы

Аденома простаты

ОНА НЕ ТАК УЖ БЕЗОБИДНА, КАК ЭТО МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД. НЕРЕДКО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯМИ, ПОРОЙ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫМИ И ОПАСНЫМИ.

Чаще всего осложнения связаны с оттоком мочи

Это плохо отражается не только на мочевом пузыре, мочевыводящих путях и почках, но и на всем организме. Когда аденома полностью перекрывает уретру, требуется экстренная помощь. Такое неотложное состояние вызвано задержкой мочи. Провоцируют эту ситуацию переохлаждение, употребление спиртных напитков, несвоевременное опорожнение мочевого пузыря, сильное переутомление и стрессы.

Как развиваются события?

Мужчину начинают мучить позывы помочиться, которые сопровождаются болями в зоне промежности, над лобком и в пояснице. Когда они становятся невыносимыми, в лучшем случае в условиях стационара экстренно ставят катетер, но иногда требуется наложение цистостомы — мочу из мочевого пузыря выводят через брюшную стенку. Причем самостоятельное мочеиспускание после этого восстанавливается не у всех больных. Некоторым постоянно приходится обращаться за медицинской помощью. Такое осложнение может возникнуть на любой стадии аденомы простаты.

Заболевание прогрессирует

Из-за неполного опорожнения мочевого пузыря в нем постоянно скапливается остаточная моча, а это — великолепная питательная среда для болезнетворных микроорганизмов. В результате мочевой пузырь воспаляется по типу цистита, а позже и пиелонефрита. Вслед за пиелонефритом наступает новое, более тяжелое осложнение — хроническая почечная недостаточность. Как правило, ее диагностируют с запозданием. На этом фоне развивается интоксикационный синдром, человека начинает беспокоить общая слабость, повышенная утомляемость, снижается аппетит, мучает жажда и кожный зуд. В выдыхаемом воздухе ощущается характерный неприятный запах, связанный с выделением азотистых шлаков через легкие, появляются судороги в икроножных мышцах, боли в костях, тошнота, рвота. Нарушается сон, повышается артериальное давление. Таким больным необходима госпитализация и лечение в стационаре.

При доброкачественной аденоме простаты не последнюю роль играет наличие сопутствующего воспаления в предстательной железе. Поэтому очень важно своевременно диагностировать и лечить хронический простатит, поскольку он усугубляет ситуацию даже после удаления аденомы.

Еще одно осложнение — макрогематурия, то есть сильное кровотечение

Оно может быть настолько сильным, что порой требуется экстренная операция. Нередко доброкачественная гиперплазия простаты сопровождается мочекаменной болезнью, гидронефрозом (расширением чашечно-лоханочной системы почек), пузырно-мочеточниковым рефлюксом (забросом мочи из нижележащих в вышележащие отделы мочевого пузыря), хронической задержкой мочи и другими проблемами. Избежать их гораздо проще, если не ждать осложнений, а лечиться. Это касается всех мужчин, которым поставлен диагноз аденома предстательной железы.

В. К. Кононов, уролог

Мужские проблемы

Эпидидимит: Воспалилось яичко

ИНОГДА ЭПИДИДИМИТ БЫВАЕТ ОСЛОЖНЕНИЕМ ОБЩЕГО ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ — ГРИППА, ПНЕВМОНИИ, АНГИНЫ ИЛИ КАКОГО-ТО ДРУГОГО.

— Что это за болезнь?

— Чаще всего эпидидимит возникает при хроническом воспалительном заболевании мочеполовых органов — уретрите, простатите, везикулите. Появлению эпидидимита часто способствует травма мошонки, промежности, таза, а также все те факторы, которые способствуют застою крови в малом тазу. Чаще всего эпидидимит протекает остро, однако встречается и хроническое воспаление придатка яичка. После проведенной стерилизации — перевязки или удаления семявыносящих протоков — развивается особый вид эпидидимита. При этом образующиеся в яичках сперматозоиды не успевают рассасываться, накапливаются в придатках и вызывают воспаление.

— Как проявляется эпидидимит?

— Заболевание начинается остро с появления боли в одной половине мошонки и ее увеличения. Боль может распространяться в пах, промежность, иногда даже в крестец и поясницу, резко усиливается при движении. Мошонка на стороне поражения увеличивается, кожа ее краснеет, теряет свои складки за счет отека. Одновременно у больного повышается температура тела до 38-39°С, появляются общие симптомы воспалительного заболевания — слабость, головная боль, потеря аппетита и другие. Придаток яичка увеличивается, становится плотным, резко болезненным при прикосновении к нему.

— Что будет, если не лечиться?

— Через несколько дней воспалительный процесс в придатке яичка может привести к его нагноению. При этом состояние больного резко ухудшается, температура тела увеличивается, кожа мошонки становится глянцевой, резко болезненной при прикосновении. Другое осложнение эпидидимита — переход воспаления на яичко и развитие острого орхита. При длительном течении воспалительного процесса в итоге соединительная ткань может разрастаться, что приведет к непроходимости придатка яичка для сперматозоидов. При двустороннем эпидидимите это станет причиной бесплодия.

— Как лечится острый эпидидимит?

— При легких формах эпидидимита больные лечатся дома. Лечение в стационаре необходимо, когда есть подозрение на развитие осложнений. Больной эпидидимитом должен соблюдать строгий постельный режим. Важно обеспечить неподвижность мошонки — ее придется фиксировать в возвышенном положении с помощью свернутого полотенца. На период лечения необходимо соблюдать диету, исключив из рациона острую и жареную пищу. Во время острого воспаления рекомендуется холодный компресс на мошонку или лед (длительность сеанса 1-2 часа, перерыв не менее 30 минут).

Обязательно нужно лечить заболевание, которое привело к развитию эпидидимита. Также назначаются антибиотики, ферменты, рассасывающие препараты, витамины. Когда острый воспалительный процесс в придатке яичка утихает, применяют тепловые процедуры на мошонку, физиотерапию. При нагноении придатка яичка больного отправляют на операцию. В этом случае необходимо вскрыть и дренировать гнойник, а в тяжелых случаях — удалить придаток.

На приёме у уролога

— Как проявляется хронический эпидидимит?

— Хронический эпидидимит чаще развивается при специфических воспалительных заболеваниях (сифилисе, туберкулезе) или после стерилизации мужчины. Он проявляется постоянной или периодически возникающей болью в яичке, особенно при ходьбе. Боль может отдавать в пах, крестец, поясницу. Температура тела регулярно повышается до 37 градусов. Придаток яичка на ощупь плотный, болезненный, с участками уплотнения. Хронический эпидидимит чаще, чем острый, бывает двусторонним, способен привести к бесплодию. Лечение хронического эпидидимита такое же, как и острого, но более длительное, с использованием физиотерапевтических процедур. Если лечение безуспешно и развилось осложнение, прибегают к эпидидимэктомии — удаляют придатки яичка.

— Как избежать эпидидимита?

— Лечить хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов, в первую очередь хронического уретрита и простатита. В остальных случаях надо просто внимательно прислушиваться к своим ощущениям, особенно если пришлось перенести общее инфекционное заболевание (острую пневмонию, ангину) и после травмы мошонки. А при малейшем подозрении на эпидидимит немедленно обратиться за помощью к урологу.

ЧАЩЕ ВСЕГО ЭПИДИДИМИТ ВОЗНИКАЕТ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ВОСПАЛИТЕЛЬНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ — УРЕТРИТЕ, ПРОСТАТИТЕ, ВЕЗИКУЛИТЕ. ПОЯВЛЕНИЮ ЭПИДИДИМИТА ЧАСТО СПОСОБСТВУЕТ ТРАВМА МОШОНКИ, ПРОМЕЖНОСТИ, ТАЗА, А ТАКЖЕ ВСЕ ТЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ЗАСТОЮ КРОВИ В МАЛОМ ТАЗУ.

Знаете ли вы, что...

ПЛАСТИКОВАЯ ПОСУДА ВЫЗЫВАЕТ БЕСПЛОДИЕ

По мнению ученых, даже краткосрочное воздействие на клетки матки бисфенола — химического вещества, используемого для изготовления пластиковых упаковок, уменьшает шансы стать матерью. Бисфенол способен также вызывать врожденные дефекты и задержку физического развития у детей и провоцирует рак, диабет и ожирение.

НЕ ГОВОРИТЕ: «Я УСТАЛА...»

Опасны как ограничения в сексе, так и повышенное требование его. Двухразовый отказ от секса в супружеской постели по любой причине у 75% мужчин напрямую ведет к измене. Объясняется это повышенным содержанием в крови мужчины кортизола — гормона стресса, а он снижает выработку тестостерона. Если вы уже дважды говорили мужу « я устала» или «болит голова», есть над чем задуматься!

МОЗГУ ЛЕГЧЕ ПОНИМАТЬ МУЖЧИН

Мозгу легче понимать речь мужчин, чем женщин. Мужские и женские голоса действуют на разные участки мозга. Женские голоса — более музыкальные, звучат на более высоких частотах, диапазон частот при этом шире, чем у мужских голосов. Человеческому мозгу приходится расшифровывать смысл того, что говорит женщина, используя свои дополнительные ресурсы. Кстати, люди, страдающие слуховыми галлюцинациями, чаще слышат именно мужскую речь.

Эрозию залечит мёд с маслом

АДВЕКЛИНТ

Когда после родов у меня нашли эрозию шейки матки, я очень расстроилась. А мама сказала: «Ну, с этим мы сами разберемся». Оказывается, у нее в молодости тоже было это заболевание. Научила ее, как справиться с эрозией, свекровь. Вот этот рецепт. Надо растопить хорошее сливочное масло, лучше «Вологодское», собрать верхний жирный слой, без жидкости, взять мед и смешать с маслом в пропорции 1:1. Нагреть смесь, обмакнуть в нее тампон и вставить во влагалище поглубже, чтобы тампон достал до шейки матки. Утром вынуть и сжечь. Перед каждой процедурой спринцеваться слабым раствором марганцовки (она сейчас не продается, но раствор вам приготовят в аптеке). Курс — не меньше 15 процедур. После лечения гинеколог эрозию у меня не обнаружила.

Ирина Н., Оренбург

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кошмарики

ПРИРЕВНОВАЛ...

Деду, жителю Донецка, под девяносто. Он капитан 1 ранга в отставке. Недавно на него наложили штраф, потому что не пускал супругу домой. Приревновал... Кстати, супруга тоже не молодая, ей 76 лет. «Да разве я когда повод для ревности давала! — сокрушается Александра Михайловна. — Это соседи накручивали его, говорили, что я с мальчиками 40-летними с балкона заигрываю. Завидуют!» С женой Федор Евгеньевич уже помирился. Но штраф за мелкое хулиганство все же заплатил.

ОТОМСТИЛ, УКРАВ ВСТАВНУЮ ЧЕЛЮСТЬ

Жена жителя Перми Н. подала на развод. Мужу такой поступок супруги не понравился, и он похитил ее вставную челюсть. Так оскорбленный мужчина решил отомстить своей жене. Пострадавшая сразу после обнаружения пропажи обратилась в полицию и подала заявление о краже. После проведенного расследования похитителя нашли, протез у него изъяли и возвратили владелице.

Полезно знать

● **Чтобы избавиться от мастопатии,** смазывайте грудь прополисной мазью. Смешайте 100 г сливочного масла и 30 г натертого прополиса. Смесь нагревайте на водяной бане, пока прополис не растворится, процедите и охладите. Полученной мазью смазывайте грудь утром и на ночь.

● **От мастопатии.** Сварите 100 г семян укропа в 0,5 л молока. Настаивайте, укутав, 2 часа. Молоко процедите и разделите на 3 части. Принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели, после недельного перерыва курс повторите.

● **При климактерическом синдроме** шишки хмеля залейте водкой (в соотношении 1:4) в хорошо закрываемой посуде, настаивайте 3 недели и принимайте по 20 капель за 5 минут до еды 2 раза в день — утром и вечером. Курс лечения — 3 месяца.

● **Комплекция** влияет на течение климакса. Так, женщины с дефицитом веса страдают от остеопороза и психоэмоциональных нарушений. Ну а полных дам обычно беспокоят головные боли, гипертония и ожирение.

Как стать мамой

Давным-давно как-то мама перебирала рецепты народной медицины. И вот протягивает мне несколько листков и говорит: «Сбереги, они от женских болезней, если женщина не может иметь детей».

«А давай отошлем их в какую-нибудь газету?» — предложила я. Переписала эти рецепты и отправила уже не помню в какое издание. Маме тогда было 86 лет. Через три-четыре недели приходит почтальон и вручает мешок писем. Оказалось, мамины рецепты опубликовали, и на них пришли отклики. Нескольким женщинам я выслала травы, которые растут в наших местах. Мама раньше собирала их для лечения и меня этому научила. Спустя время стали мы получать письма с благодарностями за рождение малышей. С тех пор я заготавливаю травы от бесплодия и высылаю тем, кто просит. Конечно, в мои годы тяжело это делать, но я рада, что помогаю людям. Итак, как стать мамой.

* Залейте 30-40 г маточной гвоздики 0,5 л водки и поставьте в темное место на 10-12 дней, периодически встряхивайте. По окончании срока процедите и принимайте по 1 ст. ложке настойки, запивая 1 ст. ложкой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день. Пить, пока снадобье не закончится.

* Залейте 20-30 г травы красной щетки 0,5 л водки, поставьте в темное место на 30 дней, периодически встряхивайте. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке, запивая 1 десертной ложкой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку барвинка малого 250 мл водки, поставьте на слабый огонь на 10 минут, настаивайте 24 часа. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке, запивая 1 десертной ложкой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

* Залейте 1 чайн. ложку этой настойки 250 мл кипяченой воды и спринцуйтесь 1 раз в день. Курс лечения — 10 дней.

Р. S. Геннадий Малахов присылал телеграммы с просьбой, чтобы я поехала в Москву на его передачу. Но я не ездила — куда на старости лет ехать! Поблагодарила его — и все.

Нина Васильевна Дьяченко, Невинномысск, Ставропольский край

От редакции. Издавна в народе идет молва о маточной гвоздике. Эта удивительная трава действительно помогает многим женщинам обрести радость материнства. Снадобье из нее применяют при женском бесплодии, в том числе после выкидышей, при нерегулярном менструальном цикле, слабых мышцах матки, маточных кровотечениях, мужском бесплодии и нарушении выработки спермы. Используют также при ломоте, эпилепсии, геморроидальных кровотечениях. Наружно для обмываний и лечебных ванн при золотухе, смазывают ожоги. Маточная гвоздика понижает давление (гипотоникам можно использовать эту траву в сочетании с родиолой розовой) и противопоказана при беременности (может спровоцировать выкидыш). Для приготовления отвара маточной гвоздики залейте 2 ст. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки до еды 3-4 раза в день. Настойку же, приготовленную из свежей травы, достаточно принимать по 20-30 капель за 30 минут до еды 3 раза в день. Трава не ядовита. Многие женщины не успевают пройти полный курс лечения, как беременность наступает.

Для вас, мадам — *Прикинь на себя*

Секс и возраст

Сексуальное влечение женщин в одни периоды жизни сильнее, в другие значительно снижается, но никогда на протяжении всей жизни не пропадает полностью, если женщина хотя бы относительно здорова.

20 ЛЕТ. К 20 годам девушка подходит с устоявшимся менструальным циклом. Сексуальное влечение у нее то усиливается, то уменьшается в зависимости от периода цикла. Когда происходит овуляция, желание находится на пике, и женщина быстрее достигает оргазма. Однако не все так просто, и говорить о том, что все молодые барышни любят заниматься сексом, нельзя. Интерес к сексу появляется, только когда женщина находится в стабильных отношениях с мужчиной. Если у 20-летней девушки нет постоянного партнера, то, как правило, ее больше интересует учеба и работа, а секс становится приятным, но не необходимым. Чем это чревато? Гинекологи знают, что у многих женщин в возрасте от 20 до 30 лет, занимающихся сексом реже раза в неделю, менструальный цикл нерегулярный и возникают проблемы с овуляцией. Гормональная система дает сбои. Как результат — проблемы с кожей, обменом веществ, весом.

30 ЛЕТ. В этот период наступает возраст сексуального расцвета. Уменьшить сексуальное влечение могут только рождение ребенка или проблемы с работой. После 30 лет большинство женщин легче достигают оргазма — это стимулирует желание заниматься сексом.

ПОСЛЕ 35 ЛЕТ. Уровень тестостерона начинает постепенно уменьшаться, но на сексуальном влечении это может не отразиться. В этом возрасте большинство женщин задумываются о рождении ребенка, а беременность — пусковой механизм для развития либидо. Во второй половине беременности, когда будущая мама уже не страдает от токсикоза, она чувствует сильнейшее сексуальное влечение. Все дело в гормонах: уровень прогестерона возрастает в тысячи, а эстрогена — в сотни раз.

После рождения ребенка многим женщинам о сексе даже думать не хочется, не то что заниматься им. Ничего удивительного: причина банальная — переутомление, снижение уровня гормонов. К тому же после родов секс может сопровождаться болью и сухостью влагалища (эти проблемы на протяжении первых шести месяцев после рождения ребенка испытывают 70% женщин). Кормление грудью также подавляет выработку гормонов, поэтому кормящие матери испытывают что-то вроде менопаузы. Обычно эти симптомы проходят через несколько месяцев после рождения малыша.

40 ЛЕТ. У 40-летних женщин уровень гормонов продолжает снижаться. И все же в бальзаковском возрасте происходит всплеск сексуальности. Ведь дети уже подросли, появилось больше времени для себя. Да и сексуального опыта достаточно, чтобы наслаждаться сексом и достигать удовлетворения.

ОТ 40 ДО 50 ЛЕТ. Приближается климакс. Начинает снижаться уровень эстрогена и тестостерона. Но даже снижение сексуального влечения не означает, что женщина испытывает меньше удовольствия от занятий любовью. Просто у нее реже возникает это желание.

ОТ 50 И СТАРШЕ. Обычно у российских женщин менопауза начинается в 51 год. У кого-то сексуальное влечение снижается, а у кого-то практически ничего не меняется. Единственное, что мешает занятиям любовью, — это недостаточная увлажненность влагалища. Но эта проблема легко решается с помощью лубрикантов. Женщина в этом возрасте знает толк в сексе и любит им заниматься. Единственное, что становится для нее невозможным, — беременность.

ОТ 70 И СТАРШЕ. Оргазм в этом возрасте — не миф. Однако к нему способны далеко не все женщины. Многое определяется наследственностью и состоянием здоровья, и не только женского.

А. Э. Садыкова, сексолог

Цифры и факты

■ ДНК ВСЕХ ЖИВУЩИХ НЫНЕ ЛЮДЕЙ УМЕСТИТСЯ В ОДНУ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ И БУДЕТ ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ 1,2 ГРАММА.

■ У ИМЕЮЩИХ ЛЫСИНУ НА МАКУШКЕ И ПОЛНОСТЬЮ ЛЫСЫХ МУЖЧИН РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ПРОСТАТЫ НА 30-45% НИЖЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, У КОГО НА ГОЛОВЕ ГУСТЫЕ ВОЛОСЫ.

■ ВО ВСЕМ МИРЕ ЗА ДЕНЬ СОВЕРШАЕТСЯ 100 МЛН ПОЛОВЫХ АКТОВ. ЭТО ПРИВОДИТ К 1 МЛН БЕРЕМЕННОСТЕЙ. ИЗ НИХ ПРИМЕРНО 150 ТЫСЯЧ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ АБОРТАМИ.

■ ВО ВРЕМЯ СЕКСА ЗА ЧАС СЖИГАЕТСЯ ОКОЛО 360 КИЛОКАЛОРИЙ, ТО ЕСТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО СОДЕРЖИТСЯ В НЕБОЛЬШОМ ШОКОЛАДНОМ БАТОНЧИКЕ.

Думай, думай

Ученые Йельского университета пришли к выводу, что современные женщины очень рискуют, откладывая рождение ребенка.

Многие убеждены: врачи помогут забеременеть практически в любом возрасте, но даже современные технологии бессильны перед возрастным бесплодием. Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) помогает родить лишь 9% женщин после 42 лет, к тому же у беременных старшего возраста повышен риск осложнений. Ученые рекомендуют женщинам, которые заняты карьерой или поисками подходящего мужа, задуматься о заморозке яйцеклеток — это повышает шансы на успех ЭКО. В противном случае придется использовать донорскую яйцеклетку.

Секреты страсти

ЧТО СНИЖАЕТ ЛИБИДО

Сигареты. У мужчин, которые выкуривают 1 пачку сигарет в день, риск потерять эрекцию на 60% выше по сравнению с их некурящими сверстниками.

Мобильники. Ученые установили, что, если носить сотовый телефон в карманах брюк, это влияет на репродуктивную функцию и мужскую эрекцию.

Порнофильмы. Любителей киношедевров со знаком «клубничка» подстерегает половое истощение.

Алкоголь. Качество эрекции напрямую зависит от употребления алкоголя, ведь он нарушает функцию печени, и как следствие — проблемы с обменом мужских гормонов.

ЧТО ПОВЫШАЕТ ЛИБИДО

Фисташки. В них содержится много фосфора (этот микроэлемент улучшает качество спермы) и фолиевой кислоты (благотворно действует на мужскую потенцию).

Лук — чемпион среди овощей по содержанию цинка. Цинк участвует в выработке мужского полового гормона тестостерона и влияет на активность сперматозоидов.

Зарядка. Полезны 30-минутная ежедневная прогулка, бег трусцой, плавание или любой другой вид физической активности.

Теплый климат. Чем теплее, тем более сексуально активны мужчины. Теплый климат положительно влияет на уровень тестостерона в крови.

Стихи наших читателей

ПОДСТАВЬ СВОЕ КРЫЛО — ДАЙ ОПЕРЕТЬСЯ...

Небесный ангел мой, прошу, храни меня!
В пустыне жизни, посторонних не виня,
Свечой горю, от лютой хвори таю
И где душе найти спасение — не знаю.
Объятья черные мне бездна открывает.
Отчаянно борюсь, но силы не хватает.
Хранитель светлый мой, подставь свое крыло!
Дай опереться мне, коль так не повезло.
Дай силу обрести!
Надежда на тебя.
Пожалуйста, прости и сохрани меня!

P. S. Думаю, эта «молитва» только украсит нашу газету. Только что вернулась домой после операции на глазах. Вот пишу с лупой в руках, но все равно рада, что Господь мне позволил видеть. Спасибо ему за это. И всем людям желаю всего доброго и светлого. Не унывайте в болезнях. Любите жизнь, какой бы она ни была. С уважением к вам

Е. Н. Вахрушева, Нефтекамск

ОЗЕРО СЧАСТЬЯ

Озера синь рябая.
Дно застилает илом.
А на прибрежных сваях
Доски — сплошным настилом.
Ляжешь на доски эти,
Бросишь рыбешкам хлеба...
Рядом резвятся дети.
Кто же счастливым не был?
Нужно такую малость:
Бережно жить на свете,
Чтобы любовь осталась,
Чтобы погладил ветер.
Солнце роняет блики,
В детство зовет упрямо.
Кажется — вдруг окликнет
И приголубит мама.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ДЕВУШКА-ОСЕНЬ

Я еще не успел насладиться теплом,
Я еще не допел песнь о сказочном лете.
Вдруг смотрю: ты стоишь над терновым кустом,
Не по времени вроде одета.
Не хочу я тебя, и ты мне не нужна,
И не в радость ночей тех прохлада.
В сад пробралась ко мне ты блудливым котом,
Опалила деревья — и рада.
Уходи, я прошу, и не плачь под окном,
Не срывай своей пестрой одежды.
Не люблю я тебя, хоть зарежь, хоть убей!
Ты красива, но все без надежды.
Ты настырно пришла, и тебя не прогнать.
Подожди ну недель хоть бы восемь.
Повернулась ко мне, бросив лист мне в лицо,
Улыбается девушка-осень.

Николай Васильевич Кривошлыков, с. Дячкино, Ростовская обл.

И ВСПОМИНАЮ Я ТЕБЯ И КУСТ КРУШИНЫ...

Поднимается примятая трава.
Придет пора осенняя — пожухнет.
Забудутся те, как озноб, слова,
Мощь плоти рухнет, жар в крови потухнет.
Года на плечи наведут сутуль,
К душе найдет тропиночку кручина.
Но снова разрумянится июль,
И вспомню я тебя и куст крушины...

А. Е. Провоторов, Алейск, Алтайский край

Прошу помощи

КАК ЛЕЧИТЬСЯ МОКРИЦЕЙ ПРИ ЗОБЕ?

У меня появились узелки на щитовидке. Я прочитала в «Айболите», что есть такая трава мокрица. В аптеках ее нет, на рынке тоже. Не знаю, какая она. Кто может прислать ее мне? Откликнитесь, пожалуйста! Расходы оплачу и буду очень благодарна! И кто знает точный рецепт, как лечиться мокрицей при зобе?

А. Г. Баранова, ул. Гагарина, 23, кв. 2, с. Курсавка, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357070

У МЕНЯ ХРОНИЧЕСКИЙ СОЛЯРИТ

Приступы стали очень частыми — не успею отойти от одного приступа, как появляется следующий. Отхожу от каждого несколько дней. Приступ начинается с дискомфорта в области солнечного сплетения, легкой тошноты, потом начинают дрожать руки, слабость в ногах и во всем теле — хочется лечь, я сильно потею, давление падает, пульс становится редким. Раньше приступы были редкими, раз в месяц, а теперь стали учащаться. И еще во время приступа хочется есть, аж подсасывает в области желудка. Стоит что-то съесть, как приступ отступает. Обращаюсь к тем, у кого солярит: как вы с ним справляетесь?

Антонина Петровна Волобуева, Самарская обл.

АРТРОЗ КОЛЕНА ЗАМУЧИЛ...

Люди добрые, помогите мне советом! У меня артроз правого коленного сустава II степени. Делали 3 укола в коленный сустав, натираюсь согревающими мазями, но никакого улучшения. Колено болит, припухло, не могу ходить, ни согнуть, ни разогнуть ногу. Чем можно полечиться? Обращаюсь к тем, кто на собственном опыте убедился в надежности какого-нибудь рецепта. Жду ваших писем с большой надеждой!

Людмила Николаевна Алиева, Ульяновск

СИЛЬНО ЖЖЁТ В УРЕТРЕ...

Беспокоит сильное жжение в уретре, боли усиливаются после эякуляции, выделений никаких нет. Пять лет назад прошел курс лечения от простатита. До сего времени простата не беспокоила, но теперь вынужден был снова обратиться к урологу. Инфекций не оказалось, но ультразвуковое исследование и анализ секрета показали воспаление. Опять прошел курс лечения. В течение недели ничего не беспокоило, а затем боли в уретре появились снова. Антибиотики не помогли. Может, народная медицина поможет?

Андрей П., Воронеж

ХОРОШО, ЧТО УСПЕЛА РОДИТЬ СЫНОВЕЙ...

Мне 34 года, миастения уже 6 лет. До болезни успела родить сына. Сейчас родила второго, младшему нет еще и года. Беременность прошла хорошо. Врачи заставляли делать аборт, но я отказалась. После родов здоровье ухудшилось. Таблетки не помогают. Ноги сильно отекают, поясницу ломит, руки и ноги отказывают. Пролежала в госпитале, делали плазмоферез — не помогло. Из дома не выхожу — со ступенек падаю. Врачи говорят: «Что могли, то сделали». Что же, я так всегда и буду теперь падать? Не знаю, куда обращаться. Помогите!

Людмила, Омская обл.

...НО ХИМИЮ НАЗНАЧАТ ТОЧНО

Мне ставят диагноз лимфогранулематоз, или фиброзные шишки. Заметила припухлости на шее, которых раньше не было. Последние 2-3 месяца чувствую себя неважно: по вечерам поднимается температура, хотя насморка нет. По ночам очень сильно потею, да и сил стало меньше. Обнаружив шишки на шее, пошла в поликлинику. Терапевт, осмотрев меня, направил к онкологу. Уже несколько дней прохожу обследование: УЗИ, анализы крови и мочи, рентгенография легких, сделали пункцию лимфоузлов. Жду результатов биопсии. Понимаю, что заболела чем-то серьезным, возможно, даже неизлечимым. От врача-онколога узнала, как долго продлится лечение и с какими трудностями это сопряжено. Моя болезнь не имеет никакого отношения к раку, но химиотерапию назначат точно. Как поддержать организм после химиотерапии? Буду благодарна за советы всем, кто сталкивался с этой болезнью.

Алла, Ставропольский край

Говорят, что геморрой удаляют без операции

Впервые обратилась к проктологу в 2002 году. Он отправил к хирургу, а тот прописал лечение: ешьте больше овощей и фруктов. Второй раз обратилась спустя четыре года. Проктолог сказал: «Как приедете домой, вставьте 4 свечи (забыла название)» — и снова к хирургу отправил по месту жительства. А хирург опять сказал: «Ешьте овощи и фрукты». Вот такое лечение... Слышу по телевидению рекламу, мол, геморрой лечат без операции. Кто-нибудь из читателей избавился от геморроя таким образом или деньги на ветер? Выписываю «Айболит» давно. Все рецепты от геморроя проверяла на себе, но улучшения нет. Мне 87 лет. Есть ли надежда, что я каким-то способом избавлюсь от этой болезни? Очень плохо себя чувствую. Диета — овощи, фрукты — без пользы. Слабительные средства не помогают.

З. И. Котова, Астрахань, 414041

КАК СДЕЛАТЬ ЖЕЛЧЬ ЖИЖЕ?

Как жить после удаления желчного пузыря? Очень многие люди его лишились, а вот хорошие рекомендации от врачей мы не получили. У меня, например, то ли очень вязкая, то ли густая желчь. И врач сказал, что он ее выковыривал из протоков. Как ее сделать жиже? А то вроде и питаюсь правильно, а печень иногда воспаляется, чувствую, увеличивается. Пью отвар расторопши, я ее сажаю у себя, и добавляю корень одуванчика.

Баба Женя, ст. Советская, Краснодарский край

У МАЛЫШКИ ОБНАРУЖИЛИ ТОКСАКАРОЗ

Моя дочка Танечка любит играть в песочнице. Ее любимое занятие — строить пасочки. Девочка с удовольствием возится в песке, а мне приятно за этим наблюдать. Но в последнее время стала замечать, что ребенок быстро утомляется в течение дня, капризничает и плохо ест. Особенно забеспокоилась, когда малышка начала потеть по ночам, приходится менять несколько пижам за ночь. И температура стала периодически подниматься до 37°С и самостоятельно снижаться. Через некоторое время увеличились лимфоузлы. На осмотре педиатр особенных рекомендаций не дал, анализы крови в норме. Но малышка выглядит замученной, вялой. Подруга настояла на том, чтобы я повела дочку к врачу-инфекционисту. У дочурки снова взяли анализы и обнаружили паразитов токсакар. Откуда?! Неужели ребенок заразился через песок? Ведь у нас в доме нет ни кошек, ни собак. Обращаюсь к родителям детишек, у которых была такая же беда: вам удалось избавить своих малышей от этой заразы? А может, откликнутся взрослые, переболевшие токсакарозом? Нет ли каких последствий этого заболевания?

В. Ефимова, Алтайский край

ПОСЛЕ СОЛНЕЧНОГО УДАРА ХОЖУ КАК СОННЫЙ

Две недели назад получил солнечный удар. Теперь нахожусь в сонном состоянии. Даже давление скакало, хотя мне всего 28 лет. Невролог сказал, что у меня все нормально и нужно только отлежаться. Может, кто знает, что со мной и что делать?

Вячеслав, Краснодарский край

***

Помогите, пожалуйста, избавиться от камней в желчном пузыре! Мне бы какой-нибудь рецепт. Операция стоит очень дорого, да и последствия не совсем хорошие. К тому же у меня слабое сердце. Камушки маленькие — до 6 мм.

Лариса Обрянова, Красноармейск, Саратовская обл.

***

Мне 68 лет. Очень трудно жить одной, здоровья совсем нет. Может, найдется хорошая помощница или помощник по дому?

Л. М. Бондикова, с. Новый Белый Яр-2, Ульяновская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Веры Геннадьевны Кучиной, автора письма «У ребенка испуг» («Айболит» №15 за 2012 г.).

Прочитал ваше письмо. В детстве в возрасте 7-8 лет я тоже сильно испугался собаки: набросилась на меня, повалила на землю и искусала. После этого постепенно стал ухудшаться слух: я плохо слышу. Где только не лечился, у кого только не был — безрезультатно. Как вы думаете, есть у меня хоть какая-нибудь надежда, что ко мне вернется слух? Мне до сих пор часто снится собака, которая на меня набросилась. Избавлюсь ли я когда-нибудь от этого страха? Я бы смог приехать к вам на Алтай и пройти курс лечения, если вы мне поможете.

А. С. Костоев, ул. Парчиева, 29, Назрань, Ингушетия, 386102

***

Для Тины из Казани, автора письма «Меня тоже не обошла стороной эта зараза» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Как мне с вами связаться? Вы пишете о спиртовой настойке с серой и левомицитином. Рецепт вам выписал дерматолог, его готовят в аптеке за 1-2 дня. Но в каких пропорциях? Как узнать? Помогите, я пропадаю, сил больше нет!

Н. И. Антонова, ул. Ватутина, 2, кв. 15, пос. Ракитное, Белгородская обл., 309310

***

Для Лейлы М. из Грозного, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

Вы написали, что у брата на хозяйстве работает человек, который строит, убирает, ремонтирует машины, и что брат привез его из России. Так жалко этого русского мужчину! Может, это наш родственник? Мне 75 лет. У сестры в 1997 году пропал единственный сын. Мы до сих пор не знаем, где он. Сестры уже нет в живых. Лейла, как зовут этого несчастного? Может, вы знаете его фамилию? Мы живем во Владикавказе. Будем очень рады, если вы нам ответите.

Луиза Такулова, ул. Яшина, 3, Владикавказ, РСО-Алания, 362002

SOS

Пишу потому, что сама не могу справиться со своим горем

С мужем прожили 34 года, из которых 32 он был инвалидом (ремонтировал крышу и упал с нее). Врачи не верили, что он выживет, но муж выжил и встал на ноги. Много трудностей и горя мы пережили вместе. Самую страшную беду — смерть нашего первенца — тоже. Думали, что все трудности позади, построили домик, выучили дочь. Вроде надо жить и радоваться, но... Мой муж внезапно умер. Уехал на дачу и не вернулся. В то утро не пускала его, словно предчувствовала беду. К вечеру, когда он не вернулся, поехала за ним, но, увы, опоздала... «Скорая» уже не могла спасти мужа. Там, рядом, была пьяная компания, и что тогда произошло — одному Богу известно. Много ли инвалиду надо?

...Не могу прийти в себя. Часто приходится вызывать «скорую помощь». Врачи навыписывали кучу лекарств, но они не помогают, а иногда даже хуже становилось. Я осталась одна в новом доме. А моя семья — сын, мама и муж — рядышком на кладбище. Мужу было всего 56 лет, еще жить да жить.

Читала в «Айболите», что, если такое состояние, как у меня, не проходит в течение трех месяцев, значит, оно переходит в хроническую депрессию. Мне уже ставят диагноз посттравматический синдром — чувствую свою вину в смерти мужа: не успела его спасти. Мучает щемящая душевная боль. Не переношу одиночество. Вначале ходила в реабилитационный центр. После беседы с психологом стало немного легче. А потом психолога сократили — и центра не стало. Понимаю, что для таких, как я, лучшее лекарство — общение с родными и близкими людьми. Но у меня таких нет. Если есть добрый, одинокий, бескорыстный мужчина 60-65 лет, переживший такую же боль утраты (другие меня не поймут), без вредных привычек, буду рада знакомству. Желательно, чтобы был автомобиль: выезды на природу, в степь, на родники меня не только успокаивают, но и заряжают энергией. Проверено — помогает. Мы с мужем любили такие поездки в степь, где пахнет полынью и чабрецом. Я там оживала... Доброму человеку отвечу добротой, вниманием. Ведь я была веселой, хорошо танцевала, любила жизнь. Все трудности умела преодолевать...

Людмила Михайловна Лозоренко, д/в, п/о №11, Красный Сулин, Ростовская обл., 346361

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

Спешим помочь

СПАСАЙТЕ НОГУ КУПОРОСОМ!

Для В. А. Исачкиной, х. В. Грачики, Ростовской обл., автора письма «У мужа сорвали ноготь...» («Айболит» №16 за 2012 г.)

От гангрены 0,5 ст. ложки медного купороса разводят в 3 литрах горячей воды. Размешивают, получается голубой раствор, выливают в ведро, остужают до 40°С и опускают в него больную ногу. Ведро надо обернуть одеялом, чтобы вода быстро не остывала, держите 20 минут. Вынув ногу, не вытирайте, пусть обсохнет. После чего смажьте ее касторовым маслом и наденьте хлопчатобумажные носки. Процедуру эту выполняйте ежедневно, пока не спадет отек и не исчезнет покраснение. А потом делайте через день, до полного выздоровления. Моему знакомому, у которого началась гангрена, предложили ампутировать ногу. Он не согласился, а спас ногу таким способом. Не бойтесь купороса, раньше он продавался в аптеках разведенным в бутылочках, и использовали его для спринцевания и промывания ран.

При радикулите намочите марлю настойкой аптечной валерьянки, положите на больное место. Меняйте 2-3 раза в сутки.

ОТ ПРИСТУПОВ ЭПИЛЕПСИИ СПАСАЕТ МЕДЬ

Для Дарьи из Краснодарского края, которая спрашивает, как избавиться от приступов эпилепсии. Поможет медь. Как только почувствуете приближение приступа, сожмите в ладони большой старинный из красной меди пятак — и приступ отпустит. Если нет пятака, попросите кого-нибудь из мужчин вырезать из старинной меди пластину, отшлифовать у нее углы, и можно пользоваться ею. Сосед болел с детства, воспользовался этим советом, и вот уже около года нет приступов, потому что медный пятак всегда при нем в кармане. Этот старинный рецепт многим помог. Надеюсь, и вам поможет. Здоровья вам и счастья.

К. К. Фомина, Ростов-на-Дону

НАЗЫВАЕТСЯ ЭТО ДИСПЛАЗИЕЙ

Для Л. А. Ландман, Апатиты, Мурманской обл., автора письма «Внучка пытается ходить на цыпочках» («Айболит» №15 за 2012 г.)

Спешу вас успокоить. У вашей внучки не родовая травма, а недоразвиты тазобедренные суставы. Называется это дисплазией. В 1988 году мы жили в Ташкенте, там родилась внучка с таким заболеванием, патронажная сестра заметила неполадки с ножками, когда малышке было 3-4 месяца. Начала делать ей массаж. После массажа надевали ежедневно на сустав и ножки пояс с распорками, чтобы ножки расходились, на ночь их снимали. Один массаж не поможет. Пояс купили в ортопедической мастерской. Ваш лечащий врач и медсестра должны знать, как лечить девочку. Причем чем раньше начнете лечение, тем быстрее ребенок вылечится. На массаж ушло около месяца. Внучка в 8 месяцев пошла, без всяких признаков болезни, как полноценный ребенок. В школе участвовала в соревнованиях, ходила в кружки, закончила институт. Все будет хорошо и у вас, только не затягивайте, лечите ребенка, пока мягкие хрящики. Массаж — процедура болезненная, но делать надо. Внучка тоже плакала во время массажа, и, когда дочка надевала ей распорки, носили ее на руках. Извините, если непонятно написано: мне 82 года, мысли путаются и рука после инсульта не слушается. Но очень хочется вам помочь и успокоить. Пишите, если будут вопросы. Желаю вашей внучке здоровья, а вам успехов в лечении.

Ираида Павловна Терехова, Мичуринск, Тамбовская обл.

ЛЕЙЛА, ТЫ МОЛОДЧИНА, ЧТО УШЛА ИЗ ЭТОГО РАБСТВА!

Для Лейлы М. из Грозного, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

Ты, Лейла, молодчина, что ушла из этого рабства. Радуйся свободе, теперь никто просто так тебя не ударит, а если попробует, думаю, что получит сдачи. Привычка — страшное дело. Жаль, что ты тоскуешь по прошлому. Постарайся жить, теперь ты независима. А твои обидчики пусть съедят друг друга. Квартиру не продавай, ее можно обменять. Ты же умница, вот и смотри, чтобы не обманули тебя. Верю, что еще будешь счастлива и работу найдешь и друзей. Придет к тебе и удача, только не позволяй унижать себя. За чеченца замуж не выходи, пусть это делают блондинки. А спать ты не можешь из-за нервных стрессов. Постарайся успокоиться, на ночь пей стакан теплого молока, а рядом с подушкой положи пучок мяты. А можешь на лето приехать ко мне в гости — тут тебя никто не обидит. Платить не надо, будешь мне подругой. У меня есть коза и куры, получаю пенсию. Ты чеченка, а я хохлушка, думаю, поладим. Хочется, чтобы рядом жил нормальный человек.

Тамара Тепляченко, пер. Сосновый, 7, пос. Советский, Тимашевский р-н, Краснодарский край, 352731

«Проклятая» гречка стала любимым блюдом мужа. А то ведь сколько крика было!

Для Галины Федоровны Бурковской из с. Ястребово, Красноярского края, автора письма «Зять тает на глазах», у него рак поджелудочной железы («Айболит» №13 за 2012 г.).

У моего мужа тоже рак поджелудочной железы, но мы отказались от операции. Он перенес две операции на брюшной полости, сказал, что третью не выдержит. Еще у него проблемы с сердцем. После выписки из больницы дома стала уговаривать мужа сесть на гречневую диету доктора Ласкина (нашла ее в Интернете). У вас есть дома компьютер? Если нет, может, у родственников есть, пусть распечатают вам. Мужу тяжело было начинать эту диету. Первый этап длится 47 дней. Самое главное, чтобы все время вы всегда были рядом с ним и поддерживали. Когда половину срока выдержали, стало полегче. Еще купила прибор для приготовления «живой» и «мертвой» воды и обрабатывала ею мужу швы, как написано в инструкции. Швы зажил быстро и практически без боли. Также муж пьет травяные отвары. У него был повышен билирубин и кожа желтушная. Первые 3 месяца пил настойку володушки золотистой (в аптеке бывает только по заказу, но можно купить и на рынке, она недорогая). А следующие 3 месяца пил настойку дымянки, и так чередовал. Еще добрые люди дали сбор (онкологический монастырский) из 16 трав — все они продаются в аптеке. Пить это снадобье надо 70 дней, потом 15 дней перерыв и при необходимости повторить курс. Через месяц после операции муж начал пить фракции АСД-2, начиная с 5 капель. Сейчас пьет по 50 капель 4 раза в день по методике доктора Долгова. Мы ходим в церковь, на причастие и соборование. Закажите сорокоуст. Не нервничайте сами, будьте уверены, что все делаете правильно. Тогда и зять ваш обретет уверенность и начнет лечиться. Вообще мужчины не любят лечиться. На самом деле и у нас все не так гладко. Сколько было шума и крика по поводу диеты и принятия АСД-2! И каша у мужа застревала в горле в начале диеты, и говорил, что аппетита нет, — лишь бы гречку не есть. Потихоньку, уговорами и лаской, «проклятая» гречка стала любимым его блюдом. Когда едем в больницу на целый день, то не всегда можно взять с собой другую еду, но кастрюлька гречневой каши всегда с нами. И еще убедите своего зятя хотеть жить и бороться за жизнь. Разговаривайте с ним, он должен понять, что он вам нужен. Если что-то непонятно, позвоните мне по телефону 8-963-106-36-99. Всего вам доброго!

Ирина Васильевна, Пензенская обл.

Чувствую, что от этой заразы придется избавляться долго, ведь копилась годами...

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедают меня эти твари», у нее себорейный дерматит («Айболит» №15 за 2012 г.).

Мне 73 года. У меня 5 коз, 2 собаки, 2 кошки, 11 кур и большой огород, так что болеть некогда. Есть двое сыновей, но у них свои семьи, проблемы, поэтому со своими болячками борюсь сама, как могу, конечно же, не без помощи «Айболита». Подшивки газеты храню с 2002 года. Ну, ближе к делу. Этой весной у меня на лице появилась короста. За лето лицо покрылось красными пятнами. Первое, что мне пришло на ум, — протереть лицо перекисью водорода (его продают в аптеке). Протерла — появились красные пятна с белыми полосками, кожа горела, покалывала, будто иголками. Я стала тщательно протирать лицо, почти мыть его перекисью водорода, и понемногу краснота стала сходить. Но потом такие же пятна появились на шее и груди, и в конечном итоге оказалось, что все мое тело поражено болячками. Конечно же, сильно испугалась. Стала искать в «Айболите» за прошлые годы информацию о кожных болезнях и пришла к выводу, что у меня демодекоз, причем распространяется он по моему телу не один год. Хорошенько осмотрела тело и обнаружила уплотнения — то ли родинки, то ли бородавки, а в них маленьких, беленьких червячков. Откуда только они появились?! Вот, оказывается, в чем причина моего недомогания! Ничего не болит, а мне плохо, побледнела, по ночам потею — хоть вынимай! Стала с еще большим усердием протирать тело перекисью водорода. У меня есть банка, так я в нее по возможности часто хожу и моюсь. После того как попарюсь, натираюсь солью — морской или пищевой, а иногда и порошком горчицы. По всему телу выступили бляшки с белыми полосками, местами они стали лопаться. Я еще больше забеспокоилась. Потом решила: если их стало больше, значит, что-то мне помогает. А тут на дворе лето, растут разные травы. Пасу коз на лугу, собираю пижму, полынь, чередую, для успокоения мяты. Завариваю как чай и пью почаще, особенно по утрам и на ночь. Еще приготовила состав: смешала 10 таблеток левомицетина, 10 таблеток метронидазола, 1 флакон настойки календулы, настаивала 3 дня. Протираю этим составом бляшки. Заметила, что они начинают усыхать. Чувствую, что избавляться от них придется долго — ведь зараза копилась годами. Да, еще ем чеснок.

Галина Федоровна Осина, Волгоград

Кто приютит?

Кто из читателей «Айболита», живущих в Москве, сможет приютить меня хотя бы на лоджии на 6 месяцев? Мне 43 года, инвалид III группы по зрению, русский, из дальнего Подмосковья. Порядочный, непьющий, живу на пенсию по инвалидности. Очень рассчитываю на помощь! Жду писем.

И. В. Помялов, д/в, г/п, Москва, 101000

***

Нам с мужем по 67 лет, пенсионеры, порядочные, без вредных привычек, работали на вредном производстве. Хотели бы поправить свое здоровье, сменив сибирский климат на теплый, с чистым воздухом, можно в городе или поселке. Просим откликнуться и помочь.

Наталья Кондратьева, а/я 16, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654011

***

Мы, русская семья из четырех взрослых, добрых, порядочных, работящих людей, ищем одиноких стариков, которые нуждаются в помощи и уходе за ними. Мы бескорыстные, обижать не будем — гарантируем. Вы будете накормлены и обстираны.

Татьяна Сергеева, ул. Батумская, 63, Волгоград, 400117

А вдруг поможет

Старческие болезни не обойти...

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!» («Айболит» №15 за 2012 г).

По всем признакам это у вас себорейный дерматит. Он не обнаруживается лабораторно. Правильный диагноз может поставить только опытный врач-дерматолог. Для того чтобы определить это кожное заболевание в домашних условиях, купите бензалбензоат импортный в синих упаковках — такие длинные синие полосы. Подойдите к медсестре и попросите, чтобы она смазала им вашу спину, мазать надо трижды, каждый раз — пока на спине не появится влажность, а ладонь медсестры не станет мокрой, и продолжать кругообразные движения. От такого смазывания начнут выделяться молочные хлопья — их будет очень много. Потом нужно налить в ладонь яблочный уксус и смазать им, чтобы убрать эти хлопья и заодно продезинфицировать кожу на спине. Можно вместо уксуса салициловым или резорциновым спиртом пользоваться. Такая процедура поможет коже. При сухом себорейном дерматите втирают: вазелин, ланолин, деревянное масло с примесью салициловой кислоты, с последующим втиранием мыльного спирта — эти два рецепта ветеринарные. Как только вы определили, что эти хлопья себорейные, купите в аптеке мазь синафлан, смазывайте ею тело от подошвы и пальцев на ногах до области промежности, включая половые органы. От синафлана хлопьев не будет. Эта мазь уничтожает заразу. Процесс выздоровления длительный, но эффективный.

Есть еще один способ обнаружить эти хлопья в других местах тела. В Ростове при паразитарном институте есть лаборатория. Зайдите туда и в лаборатории купите два препарата: гипосульфит (60%-ный раствор 500,0), и соляную кислоту (3%-ный раствор 500,0). Как их использовать? Тут без помощника опять не обойтись. Он должен обливать больного с ног до головы, набирая в ладонь раствор гипосульфата. Растирать тело больного так: сначала руки, спину, грудь, потом ноги, подошву, дать высохнуть — появятся кристаллики. И так 3 раза до высыхания. Раствор должен быть теплым. Для этого его нужно налить в глубокую тарелочку и поставить в горячую воду. Обмывшись 3 раза гипосульфатом, надо высохнуть, а ваш помощник должен вымыть руки и налить в тарелочку соляную кислоту. Тарелочку поставить тоже в горячую воду, чтобы была теплой. И так же последовательно набираем в ладошку соляную кислоту и обливаем все тело. Будет происходить реакция, появится резкий запах, не пугайтесь, дайте телу высохнуть, потом искупайтесь под душем без мыла. После душа, когда обсохнете, помощник должен вашу спину смазать бензилбензоатом, как было выше сказано. Сделать надо несколько процедур. Продолжайте лечение. Способов лечения много. Можно приехать в Сальск, там в железнодорожной

Сам себе доктор

больнице работает пожилой врач-дерматолог по фамилии Кузнецов. Очень умный, знающий специалист, он назначит вам лечение.

В прошлые времена мы не знали об этих кожных болезнях. Я окончила сельскохозяйственный техникум, ветеринарный 4-годичный факультет. Кроме лишая, чесотки, оводовых болезней, других не встречала, а сейчас столько развелось всякой нечисти, и жаловаться некому. Над полями, лесами, степями, лесополосами не стало слышно гула самолетов. Перестали уничтожать заразу, а раньше весной все опыляли. И крысоловы ходили по дворам. Хорошо хоть медицинские газеты есть и аптеки на каждом углу.

Извините за мои каракули, мне 84 года, я плохо вижу, но отставила все и решила написать вам письмо. Жаль стало вас! Как же врачи отфутболивают больных и пожилых людей! Они не думают, что сами когда-нибудь постареют. Старческие болезни не обойти. Мы тоже были молодыми, и казалось, такими будем всегда. Ан нет. Надеюсь, мои рецепты вам, Татьяна, помогут.

Р. Д. Болотова, пос. Агаренский, Сальский р-н, Ростовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Пейте, люди, с молоком...

В молоке есть почти все необходимые для организма вещества. Это основной источник кальция, который усваивается лучше, чем из любых других продуктов. Его надо включать в рацион детей и подростков, так как у них идет интенсивный рост костей.

*** При ангине** 1 стакан овса с шелухой промойте, залейте 1 л молока, варите в кастрюле на слабом огне 1 час, процедите и выпейте на ночь. Или в 1 стакан молока добавьте 2 ст. ложки морковного сока, перемешайте и выпейте. Употребляйте 3 раза в день, последний раз на ночь.

*** При потере голоса** 1 стакан отрубей залейте 1 л молока, варите на слабом огне 1-2 часа, процедите, остудите до комнатной температуры. Пейте маленькими глотками 2-3 раза в день.

*** При отеках** 800 г зелени петрушки залейте молоком, томите в духовке до испарения половины молока. Процедите и пейте по 1 ст. ложке каждый час, пока не наступит улучшение.

*** При атеросклерозе** на ночь выпивайте 1/4 стакана прохладного молока, смешанного с 1 ст. ложкой свежего картофельного сока.

*** При стенокардии** смешайте 0,5 л кипяченого молока и 1 стакан свекольного сока, добавьте немного сахара или меда по вкусу. Храните в холодильнике в стеклянной банке не более 3 дней. Пейте по 1/2-1 стакану в теплом виде на ночь в течение месяца.

*** При мастопатии** 100 г семян укропа сварите в 0,5 л молока, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите и разделите на 3 части. Принимайте за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте перерыв неделю и повторите курс.

*** При гипертонии** 50 г тщательно вымытой картофельной кожуры залейте 0,5 л молока и варите на слабом огне до размягчения кожуры. Затем процедите, охладите до комнатной температуры и принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды в течение 2 недель. После недельного перерыва повторите лечение.

*** При инфаркте миокарда** 2-3 чайн. ложки крепкого настоя шиповника смешайте с 50 мл теплого молока и принимайте за 2 часа до еды в течение недели. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

*** При болезнях печени** ежедневно натощак выпивайте 1 стакан молока, смешанный с 1 стаканом свежеприготовленного морковного сока. После этого 1 час ничего не ешьте.

*** При хроническом гастрите** в 1/2 стакана топленого молока добавьте 50 мл свежевыжатого морковного сока и пейте утром за 1 час до завтрака в течение 6-8 недель.

*** При запорах** 2 ст. ложки отрубей залейте 1 стаканом горячего молока, настаивайте 30-40 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана утром натощак и вечером в течение недели.

ЕСТЬ ПРОСТОЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ, ХОТИТЕ ВЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ. СПРОСИТЕ СЕБЯ, ГОТОВЫ ЛИ СЪЕСТЬ, НАПРИМЕР, ВАРЕНУЮ КАПУСТУ? ЕСЛИ ОТВЕТ «ДА», ЗНАЧИТ, ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ГОЛОДНЫ.

Хлеб без дрожжей полезнее

Бездрожжевой хлеб едят люди, которые заботятся о своем здоровье. В нем содержится гораздо больше полезных веществ. В наших магазинах он продается в виде сухих хлебцев из взорванных паром зерен пшеницы, риса и гречихи. Зерно может быть цельным — в этом случае хлебцы получаются воздушными, и размолотым — в этом случае получаются тонкие хрустящие пластинки. Еще в бездрожжевом хлебе много волокон, которые способствуют хорошей работе кишечника. Однако полностью переходить на хлеб из цельного зерна нельзя: это тяжелая пища. Впрочем, бездрожжевые хлебцы — спасение во время обострения панкреатита и гастрита с повышенной кислотностью, когда хлебный мякиш противопоказан.

Пригодится

И СЕРДЦУ НА ПОЛЬЗУ, И ЖЕЛУДКУ

Этот напиток укрепит иммунную и сердечно-сосудистую системы, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Клетчатка и минеральные вещества, содержащиеся в этом составе, регулируют функцию органов пищеварения, избавляют от запоров. В стакан любого кисломолочного продукта добавьте 1 чайн. ложку порошка морской капусты, 1/2 чайн. ложки порошка имбиря, куркумы или корицы и половину зубка толченого чеснока. Все перемешайте, дайте настояться 2-3 часа и выпейте за 1 час до сна.

ЯБЛОКИ ЗУБАМ ВРЕДЯТ

Яблоки в 4 раза вреднее для зубов, чем газированные напитки, к такому выводу пришли стоматологи.

Вино и светлое пиво также повышают риск повреждения зубов. По словам ученых, в некоторых сортах яблок содержится 4 чайные ложки сахара, это, в свою очередь, повышает кислотность во рту. Чтобы этого не случалось, ученые предлагают есть яблоки с молоком или кусочком сыра, которые содержат кальций и нейтрализуют кислоту, или после каждого съеденного яблока выпивать стакан воды.

ОТ БРОНХИТА – БАНАНОВЫЙ КВАС

В чистую 3-литровую банку положите 3 стакана вымытой и мелко нарезанной банановой кожуры, завернутой в марлю, сверху на мешочек положите тяжелый камешек. Добавьте 1 стакан сахара и доверху налейте в банку воды (желательно отстоянной в течение нескольких часов). После того как сахар растворится, добавьте в банку 2 чайн. ложки сметаны (непастеризованной, с жирностью не менее 15%), предварительно размешав ее в 1/2 стакана воды. Накройте банку марлей и поставьте на 14 дней в темное место. Принимать банановый квас надо по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

P. S. На поверхности кваса не должно быть пленки плесени. Если она все-таки появилась, ее надо обязательно снять, а осадок убрать, процедив квас. Если вкус кваса вам не очень нравится, в него можно добавить кожуру апельсина или мелко порезанные кусочки ржаного хлеба.

Сам себе доктор

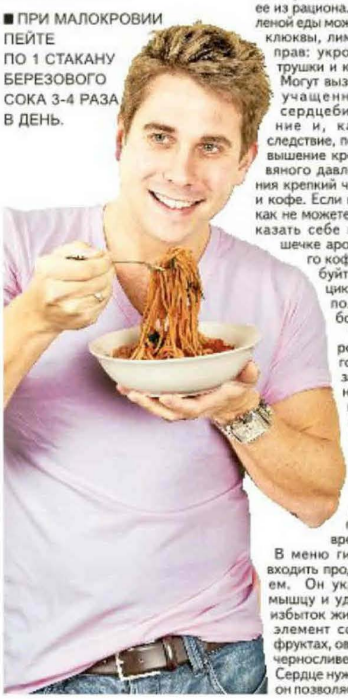
Прикинь на себя

Для гипертоников соль – враг №1

Каждый третий россиянин страдает от гипертонии. Будучи гипертоником, не пытайтесь «очищать» организм и сбрасывать вес путем голодания. Однако и до ожирения доводить не стоит.

■ ПРИ МАЛОКРОВИИ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПО 2-4 ЯБЛОКА.

■ ПРИ МАЛОКРОВИИ ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ БЕРЕЗОВОГО СОКА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.



Категорически нельзя употреблять копчености, алкоголь, субпродукты, жирное мясо и рыбу. Но для начала ограничьте себя в соли. Гипертоникам можно употреблять не более щепотки соли в день, а при обострении — вообще исключить ее из рациона. Улучшить вкус несоленой еды можно с помощью клюквы, лимона, приправ: укропа, петрушки и кинзы. Могут вызвать учащенное сердцебиение и, как следствие, повышение кровяного давления крепкий чай и кофе. Если никак не можете отказать себе в чашечке ароматного кофе, попробуйте заваривать цикорий. Вкус тот же, а пользы для здоровья больше.

Любителей сахара (три кусочка в день) ждет атеросклероз. Порочный круг: холестерин — атеросклероз — гипертония — сердечный приступ — может со временем замкнуться.

Чтобы избежать атеросклероза — верного «друга» гипертонии, замените жиры животного происхождения на растительные. Любителей сахара (три кусочка в день) ждет атеросклероз. Порочный круг: холестерин — атеросклероз — гипертония — сердечный приступ — может со временем замкнуться.

В меню гипертоника должны входить продукты, богатые калием. Он укрепляет сердечную мышцу и удаляет из организма избыток жидкости. Этот микроэлемент содержится в соках, фруктах, овощах, кураге, изюме, черносливе, плодах шиповника. Сердце нуждается и в магнии — он позволяет сосудам не спазмировать. Ищите этот микроэлемент в хлебе с отрубями, в кашах, моркови, свекле, черной смородине, миндале, грецких орехах. Ну а йод регулирует обмен веществ, он имеется во всех морепродуктах.

Человек, страдающий гипертонией, должен отказаться от жирных блюд, консервантов, специй.

Что приготовить, если давление скачет?

Легкий рыбный суп. Доведите 2 л воды до кипения, закиньте в кастрюлю нарезанные кубиками картофель, лук, морковь и промытый рис, варите 20 минут. Банку консервированной сайры или скумбрии в собственном соку разомните вилкой, добавьте в кастрюлю, поварите еще 10 минут. В самом конце положите в суп лавровый лист и влейте 3-4 ложки растительного масла.

Куриный супчик. Для него понадобятся куриные грудки без кожи, картофель, морковь, лук и гречка. Налейте в кастрюлю 2 л воды, доведите до кипения и закиньте в нее порезанные кубиками или соломкой овощи и промытую гречку. Куриную грудку порежьте на крупные куски, слегка обжарьте в растительном масле и добавьте в кастрюлю. Варите до готовности, посыпьте зеленью.

Вегетарианский борщ. Свеклу, картофель, морковь, лук, капусту потушите с добавлением растительного масла в глубокой сковороде до полуготовности, добавьте томат и залейте водой. Варите в течение 15 минут на медленном огне, добавьте мелко рубленый чеснок и зелень. Перед подачей на стол в каждую тарелку можно положить дольку лимона.

Овощные салаты. Здесь ваша фантазия не ограничена. За основу можно брать любые овощи, в качестве заправки использовать растительное масло, сок лимона и нежирный йогурт. Предлагаем рецепт полезного салата: натрите на крупной терке редьку, добавьте мелко порезанное яйцо. Нарежьте маленькими кубиками куриное филе. Нашинкуйте лук и обжарьте вместе с курицей в растительном масле. Выложите лук с курицей в салатницу с редькой и яйцом, перемешайте.

Десерты. Основу сладких блюд должны составлять ягоды и фрукты. Из них делайте пюре, кисели, желе и компоты. К свежим ягодам и фруктам можно добавлять курагу, изюм, орехи и семечки. Побалуйте себя вкуснейшим вареньем, которое можно приготовить очень быстро. Любые фрукты или ягоды (крупные измельчите) засыпьте небольшим количеством сахара и поставьте на 5-8 минут в микроволновую печь. Каждые 3 минуты фрукты перемешивайте.

Ирина Сергеевна Мусатова, врач-диетолог

Полезно знать

● **Чтобы поднять иммунитет,** мелко нарежьте 250 г лука, смешайте его с 200 г сахара, залейте 0,5 л воды и варите на медленном огне 1,5-2 часа. После того как сладкая луковая масса остынет, добавьте в нее 2 ст. ложки меда, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день. Курс лечения — 1 месяц.

● **При простуде** добавьте в чай 1,5 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложку малинового варенья, 1/2 чайн. ложки молотого красного перца, 2 ст. ложки водки или коньяка. Выпейте смесь залпом в горячем виде. Ноги держите в тепле. Простуда после такого лечения быстро пройдет.

● **Огуречный сок с медом** полезен при катаре верхних дыхательных путей, улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, успокаивает и укрепляет нервную систему. Пьют по 1-2 стакана огуречного сока с 1 ст. ложкой меда до еды 2-3 раза в день.

Черника помогла исправить зрение

Благодаря своему методу лечения я за год существенно исправил зрение. Помогла в этом мне черника. В конце августа купил 1 кг черники, разделил на 12 равных частей, разложил в 12 целлофановых пакетов и положил в морозилку. Это мой запас на год. Каждую неделю открывал один пакет, брал из него четвертую часть замороженной ягоды, засыпал в кружку, заливал кипятком и ждал 10 минут, чтобы оттаяла. Черничную воду выпивал, а ягоды разминал до образования сока, который переливал в пузырек. Лекарство на неделю готово! Каждое утро из туалетной бумаги делал два тампона, смачивал их водой из-под крана и накладывал на нижние веки — чтобы не было черных кругов под глазами. Затем набирал в пипетку черничного сока и капал по 3-4 капли в каждый глаз. Жжение — сигнал того, что не промахнулся. Слегка проморгавшись, снимал с век салфетки, а лицо ополаскивал водой. Все! В результате такого лечения в кабинете окулиста читаю все десять строчек.

В. И. Шапиро, Ярославль

Лечебное питание

Боремся с раком

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРОХОДИТ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ОТ РАКА, ЕГО ОРГАНИЗМУ ПРИХОДИТСЯ ТУГО И ОТ БОЛЕЗНИ, И ОТ САМОГО ЛЕЧЕНИЯ. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОДДЕРЖАТЬ ЕГО ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.

— Что означает хорошее питание для онкобольного?

— Во время прохождения химиотерапии, облучения и после операции организму для поддержания сил и энергии требуется белок. Мясо птицы и рыба являются великолепными источниками белка, но некоторые больные во время лечения на дух не переносят эти продукты. В этом случае мясо и рыбу заменят молочные продукты — молоко, сыр, творог, а также фасоль, соя, орехи, арахисовое и миндальное масло, куриные яйца. Можно использовать в пищу и порошковое молоко. Проблематично проглатывать или пережевывать? Попробуйте, например, смешать сухое молоко с картофельным пюре или салатом из фруктов. Белок помогает бороться с раковыми заболеваниями, поэтому его в организме должно быть достаточно, с запасом.

— Как избежать потери веса?

— Потеря веса может стать серьезной проблемой для онкобольного, поскольку организму приходится бороться, а для этого нужны силы. Что делать, если человек катастрофически худеет? Питаться более калорийно, опять же белковой пищей. Перестали ощущать вкус? Добавьте в блюдо немного карри, орегано или корицы. Вам, возможно, требуется больше жира в рационе. Съешьте пиццу или мороженое: для некоторых больных это единственный способ получить достаточное количество калорий. Однако не все раковые заболевания и их лечение приводят к снижению веса. Например, женщины, которые лечатся от рака молочной железы, часто набирают вес. Поинтересуйтесь у своего лечащего врача, стоит ли вам волноваться по поводу потери веса.

— Какие продукты помогут избежать тошноты и рвоты?

— Большинство людей, которые проходят химиотерапию, страдают от тошноты или рвоты. Чтобы избежать этого, употребляйте имбирь — известное средство в борьбе с тошнотой. Сухая корочка хлеба, сухарики, сухие крендельки, посыпанные солью, сухие зерна, картофель и белый рис помогают бороться с тошнотой. Поскольку трудно заставить себя питаться сытно, лучше вместо этого есть часто и небольшими порциями. Врачи рекомендуют также отказаться от своих обычных привычек питания и попробовать есть при свечах, под музыку или на природе. Это позволяет избежать неприятных ассоциаций.

При кровоточивости десен смешайте 1 чайн. ложку сухого чая и 1 зубок раздавленного чеснока, залейте 1 стаканом кипятка и полощите рот в течение 15 минут.

— На что еще, кроме питания, обратить внимание?

— Нужно пить больше жидкости: это очень важно для выздоровления. По наблюдениям онкологов, многие симптомы, которые больной человек связывает с раковым заболеванием — усталость, легкое головокружение, тошнота, — на самом деле появляются при обезвоживании организма. Во время химиотерапии нужно употреблять от 8 до 10 стаканов воды в день. Некоторые препараты химиотерапии сильно подсаживают почки. Защитить их можно, выпивая много жидкости. Если у вас понос или рвота, вместе с ними из организма выводится много жидкости, запасы ее нужно постоянно пополнять. Любая жидкость, которая может утолить жажду, хороша: подойдет вода, соки, любые напитки. Но если во время лечения рака вы набираете вес, старайтесь, чтобы они не были слишком калорийными. Можно ли пить кофе? Да, если не злоупотреблять. Кстати, кофе хоть и бодрит, но выводит жидкость из организма. Спросите своего врача, нужно ли вам отказаться от этих напитков, от алкоголя. Ответ зависит от типа рака и лечения.

— От каких продуктов нужно отказаться?

— Во время лечения не ешьте то, что не можете терпеть. Не мучайтесь. Если появились язвы, откажитесь от кислых фруктов: они раздражают слизистую оболочку. Тошнит и понос донимает? Многие люди в таком состоянии могут есть хлеб из муки грубого помола и блюда из крупы.

— Полезны ли пищевые добавки и различные диеты?

— Не сидите на экстремальных диетах, не рискуйте, не злоупотребляйте каким-то одним конкретным продуктом, не экспериментируйте с добавками и витаминами. Даже соевые продукты типа сыра тофу теоретически могут стимулировать рак молочной железы. Опасны во время лечения и разные медицинские и народные средства для укрепления иммунитета. Никогда не начинайте экспериментировать без совета с врачом. Диетологи уверены: не существует единственной идеальной диеты для больных раком. Самое главное — ориентироваться на то, что вы хотите есть. Рацион питания одного больного раком не даст результатов другому больному.

А. В. Ивахненко, диетолог

Лаврушка хороша не только в супе

При воспалении уха хорошо помогает теплый настой лавровых листьев. Залейте 1 ст. ложку измельченного лаврового листа 1/2 стакана кипятка, настаивайте 1-2 часа, тепло укутав. Затем процедите, закапайте в ухо 3-4 капли, после чего закройте ушные проходы ватным тампоном, чтобы лекарство не вытекло. Делайте так 2-3 раза в день или 1 раз на ночь.

Е. Л. Снегирева, Туапсе, Краснодарский край

От диабета: а осенью надо наквасить капусты!

У меня недавно выявили повышенный сахар в крови. Соседка посоветовала несколько народных рецептов, и мне они помогли. Хочу предложить их другим диабетикам. Надо принимать сырые очищенные дрожжи по 2 чайн. ложки 2 раза в день и пить настой березовых почек по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Настой готовится так: 2-3 ст. ложки почек надо залить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, процедить и остудить. А осенью обязательно нужно наквасить капусты и потом всю зиму каждый день пить по 1/2 стакана сцеженного капустного рассола. За несколько месяцев такого лечения я стала чувствовать себя намного лучше. Регулярно хожу к доктору, проверяю уровень сахара, и пока все в порядке.

О. В. Лыкова, Тульская обл.

Масло с прополисом желудок подлечат

Возьмите 50 г прополиса, 0,5 кг сливочного масла (желательно домашнего) и 0,5 кг цветочного меда. Сливочное масло растопите, прополис нарежьте и размешайте со сливочным маслом. Затем процедите через 2 слоя марли, отожмите, добавьте мед и снова хорошо размешайте. Принимайте по 1 ст. ложке за 40-60 минут до еды. Этот состав снимает боли при воспалении слизистой желудка. Если первый курс лечения не поможет, повторите его через 1-2 месяца.

И. Н. Новикова, Астраханская обл.

Целебный завтрак при холецистите

От болей и спазмов желчного пузыря (хронического холецистита) я лечилась так. Купила 40 головок чеснока и каждое утро на голодный желудок съедала такое блюдо. Головку чеснока очищала от шелухи, резала на мелкие дольки и слегка тушила на сковороде на сливочном масле до мягкости. Съев чеснок, небольшими кусочками хлеба собирала оставшееся масло и тоже съедала. После этого час-два ничего не ела и не пила. Так завтракала в течение 40 дней. Кроме того, на голодный желудок принимала по 1/2 стакана тыквенного сиропа. Для его приготовления в тыкве со стороны хвостика вырезала квадрат, выбирала семечки, внутрь засыпала сахар (можно мед) и закрывала срезанной крышечкой. Когда сахар растворится — сироп готов.

Т. И. Медведева, Тюмень

Сам себе доктор

● **При воспалении толстого кишечника** 100 г высушенных и измельченных арбузных корок залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

● **При ишемической болезни сердца** 2 части свежего арбузного сока смешайте с 1 частью свежего сока из зеленых яблок. Пейте по 1 стакану утром и вечером.

● **От гипертонии.** Арбуз богат веществом, которое регулирует сосудистый тонус и способно предотвращать инфаркты. Людям с повышенным кровяным давлением, а также людям пожилого возраста с целым набором хронических заболеваний вроде диабета II типа рекомендуется употреблять в пищу арбуз как средство против гипертонии.

Пригодится

■ **ОТ АНГИНЫ** ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПЕРЕГОРОДОК ГРЕЦКОГО ОРЕХА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО НЕМНОГО ПОДОГРЕТЫМ НАСТОЕМ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ **ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО** ГЛОТАТЬ КОСТОЧКИ КАЛИНЫ (10-15 КОСТОЧЕК В ДЕНЬ, ПО 1 ШТУКЕ НА ПРИЕМ), ТО МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕСКА, КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ, ПОЧКАХ, ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ ПЕЧЕНИ.

■ **ПРИ СИЛЬНЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ** ПРИНИМАЙТЕ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ СМЕСЬ ИЗ 1 СТАКАНА СВЕЖЕГО КОЗЬЕГО МОЛОКА И 1 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД КАЛИНЫ, ПРОТЕРТЫХ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА.

Правила лечения виноградом

* Виноград с лечебной целью начинают есть (не торопясь, по одной ягоде) с небольших доз — 200-300 г в сутки. Постепенно количество увеличивают до 1 кг в день, а затем снижают до первоначальной дозы. Лечебную дозу винограда делят на 3 порции, каждую из которых съедают за час до еды, так как виноград снижает аппетит.

* Нельзя брать в рот больше одной ягоды.

* Проглатывать надо только ягодную мякоть и сок, кожицу и зерна необходимо выплевывать.

* Не выбрасывайте виноградные косточки! Это отличное мочегонное средство. На стакан воды берут 1 ст. ложку высушенных косточек, кипятят на слабом огне 10 минут. Полученный отвар фильтруют и пьют по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Рекомендуем — *Для гипертоников, и не только*

Калиевая диета на неделю

ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ И У КОГО ИМЕЮТСЯ ДРУГИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ.

В ДИЕТУ включены богатые калием продукты, исключена поваренная соль. Питаться надо 6 раз в день. Лечебное меню состоит из четырех рационов в неделю. I-II - рекомендуется придерживаться 1-2 дня, III-IV - по 2-3 дня в неделю.

I РАЦИОН

Первый завтрак: печеный картофель, кофе из цикория молоком.
Второй завтрак: сок из свежей капусты или моркови.
Обед: вегетарианский суп-пюре из картофеля, морковное пюре, фруктовое желе.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: картофельное пюре, отвар шиповника.
На ночь: сок из любых фруктов.

II РАЦИОН

Первый завтрак: печеный картофель, кофе из цикория с молоком.
Второй завтрак: пшенная каша, капустный или морковный сок.
Обед: суп-пюре из капусты и картофеля на овощном отваре, картофельные котлеты, фруктовое желе.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: плов из риса с фруктами, отвар шиповника.
На ночь: сок из любых фруктов.

III РАЦИОН

Первый завтрак: каша пшенная молочная с сухофруктами, кофе из цикория с молоком.
Второй завтрак: картофельное пюре, капустный или морковный сок.
Обед: вегетарианский овсяный суп с овощами, морковные котлеты, компот из сухофруктов.
Полдник: отвар шиповника.
Ужин: отварная рыба (горбуша или любая морская), картофельное пюре, чай с молоком.
На ночь: сок из любых фруктов.

IV РАЦИОН

Первый завтрак: салат из свежих овощей, гречневая молочная каша, кофе из цикория с молоком.
Второй завтрак: размоченные изюм или курага, капустный или морковный сок.
Обед: вегетарианский картофельный суп, плов из отварного мяса с рисом, компот из сухофруктов.
Полдник: яблоки печеные.
Ужин: отварное мясо (нежирная говядина, телятина, филе курицы или индейки без кожи), картофельные котлеты, чай с молоком.
На ночь: фруктовый сок.

А. В. Разиня, врач-диетолог

Шашлык из курицы с овощами

400 г мелкого картофеля, 200 г филе куриной грудки, 100 г твердого сыра, по 1 болгарскому красному и желтому перцу, 2 зубка чеснока, 10 ст. ложек оливкового масла, 2 чайн. ложки любой сушеной пряной зелени, соль, молотый черный перец по вкусу.

Картофель отварите в подсоленной воде, немного остудите, очистите и нарежьте кружочками толщиной 0,7 см. Сыр натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через пресс. Растительное, желательно оливковое, масло соедините с сушеной пряной зеленью, добавьте сыр, чеснок, посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Болгарский перец очистите от семян и плодоножек и нарежьте крупными кусочками. Куриное филе нарежьте небольшими кубиками. Сырную массу с зеленью и чесноком разделите пополам: одну часть перемешайте с картофелем, а вторую — с перцем и филе и оставьте все на 20 минут мариноваться. После этого наниките на деревянные шпажки картофель, филе и перец, выложите на противень и запекайте в разогретой до 200°С духовке 30 минут, периодически переворачивая.

Намотай на ус

● Если говядина жесткая, то варить ее нужно так: доведите до кипения, снимите с бульона пену и, проварив мясо с полчаса, влейте в бульон водку из расчета 2 ст. ложки на 1 кг говядины и с ней варите мясо до полной готовности. Говядина получится очень мягкой, а запах водки полностью испарится.

● Остались от обеда макароны? Приготовьте запеканку. В смазанную растительным маслом чугунную сковороду или форму для запекания выложите макароны, затем — мелко нарезанную колбасу или ветчину, залейте яйцами, взбитыми с молоком. Посолите, поперчите, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 15-20 минут.

● В фарш всегда добавляйте сахар (на 1 кг фарша столовую ложку). Ваши котлеты, беляши, чебуреки и прочие изделия из котлетной массы всегда будут очень сочными.

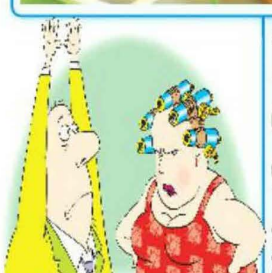
Полезно знать

Для говяжьего бульона выбирайте нежирную лопаточную часть: мясо на косточке придаст бульону особый вкус и, кроме того, насытит его желатином. Готовят такой бульон, полезный для суставов, около 2-2,5 часа.

Куриный бульон готовится быстрее, чем мясной, — огонь можно выключить, как только сварится курица. Но если вы хотите получить яркий, насыщенный вкус, оставьте бульон на медленном огне на 1,5-2 часа. Правда, курица после этого вываривается и теряет свои вкусовые качества.

Решили приготовить овощной бульон? Тогда непременно выбирайте овощи, которые не разбухают во время варки: морковь, лук, сельдерей, спаржу, брокколи, цветную капусту.

Ароматный рыбный бульон можно получить, если сварить его из разных видов рыбы, желательно жирной. Это придаст бульону особый вкус и запах. Для пикантности положите рыбью голову, заранее удалив из нее глаза и жабры, иначе бульон будет мутным и горьким.



Рулетики из кабачков с мясом

1 кг кабачков, 500 г мясного фарша, по 150 г сметаны и сыра, 3 помидора, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, зелень, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Кабачки нарежьте пластинами толщиной 0,5 см, посолите и обжарьте их в небольшом количестве растительного масла. Лук мелко нарежьте, спассеруйте, добавьте фарш и тушите 10-15 минут. Посолите, поперчите. Помидоры надрежьте (кожицу) крестнакрест, опустите в кипяток на 20 секунд, а затем в холодную воду, очистите, измельчите их и добавьте к фаршу. Тушите все вместе, пока помидоры не пустят сок. На одну сторону обжаренных пластин кабачков положите немного фарша и скрутите рулетики. Сложите их в форму для запекания. Измельчите чеснок, залейте его 2 ст. ложками кипятка и дайте немного настояться, накрыв крышкой. Полейте кабачки чесночной смесью, а затем сметаной. Сыр натрите на терке и посыпьте кабачки. Запекайте в духовке 30 минут. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

Пригодится

■ ФРУКТЫ ПОСЫПАЮТ САХАРОМ В КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ИНАЧЕ ОНИ БУДУТ ВЫДЕЛЯТЬ МНОГО СОКА.

■ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА БУДУТ РАССЫПЧАТЫМИ, ЕСЛИ В ТЕСТО ДОБАВИТЬ ЛОЖКУ КОНЬЯКА.

■ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ ТОРТОВ И ПЕЧЕНЬЯ МОЖНО ПОКРАСИТЬ В КРАСНЫЙ ЦВЕТ СОКОМ СВЕКЛЫ, А В ОРАНЖЕВЫЙ — СОКОМ АПЕЛЬСИНА.

■ ГЛАЗУРЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ, РАСТОПИВ ШОКОЛАДНЫЕ И МЯТНЫЕ КОНФЕТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ ДВУХ ЛОЖЕК ВОДЫ ИЛИ МОЛОКА.

■ БИСКВИТ НЕ ОПАДЕТ, ЕСЛИ НЕ ОТКРЫВАТЬ ДУХОВКУ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 20 МИНУТ, ПОКА ОН ВЫПЕКАЕТСЯ, А В КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТКРЫТЬ ДУХОВКУ И НЕ ВЫНИМАТЬ БИСКВИТ В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ.

■ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ПРИОБРЕТУТ ПРИЯТНЫЙ ВКУС ЛЕСНОГО ОРЕХА, ЕСЛИ ИХ ДО УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛЕГКА ПРОКАЛИТЬ В ДУХОВОМ ШКАФУ, ОСОБЕННО ОНИ ХОРОШИ С МЕДОМ.

Мясо на столе

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ

500 г баранины, 300 г стручковой фасоли, 5-6 помидоров, 4 луковицы, 3 моркови, 2 баклажана, 1-2 гвоздички, щепотка молотой корицы, зелень петрушки, растительное масло, соль, перец, чеснок по вкусу.

Баранину нарежьте на порционные куски и обжарьте вместе с нашинкованным репчатым луком. Отдельно сварите стручковую фасоль. Нарежьте соломкой морковь, мелко порубите зелень петрушки, баклажаны порежьте кубиками и все потушите на растительном масле. Добавьте очищенные от кожицы нарезанные дольками помидоры, снова потушите до готовности. Затем соедините с поджаренным мясом и отваренной фасолью, заправьте молотой корицей и гвоздикой, толченым чесноком и посолите. К столу подавайте горячим.

СВИНИНА С ПОМИДОРАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

По 500 г свинины и цветной капусты, 300 г помидоров, 50 г сметаны, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке рубленой зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Разрежьте мясо поперек волокон на несколько кусков и каждый хорошенько отбейте. Натрите солью и перцем и обжарьте в сильно разогретом растительном масле. Цветную капусту отварите и разберите на кочешки. Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле, потом положите туда ломтики помидоров и немного потомите. Добавьте сметану и кипятите в течение 5 минут. Мясо выложите в сотейник, залейте соусом, поставьте в духовку на 20 минут. Перед подачей к столу украсьте ломтиками свежего помидора и посыпьте рубленой зеленью. Отварную цветную капусту полейте растопленным сливочным маслом и подайте вместе с мясом в качестве гарнира.

ГОВЯДИНА ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

500 г говядины, 300 г сыра, 3 луковицы, 5 ст. ложек майонеза, 1 чайн. ложка горчицы, растительное масло, смесь перцев.

Мясо порежьте порционными кусочками, немного отбейте, натрите солью и специями. Приготовьте соус: смешайте горчицу и майонез. Намажьте соусом куски мяса и выложите на смазанный маслом противень. Сверху уложите кольца лука, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке 60 минут.

Для тех, кто любит послаще — *Аппетитно!*

Десерт из яблок

Яблочные пирожки

175 г муки, 120 г творога, 90 г масла, 3 яблока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки сметаны, сахарная пудра для присыпки.

В просеянную муку добавьте кусочки сливочного масла, сахарную пудру, в конце — протертый через сито творог и сметану. Замесите тесто, скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и поставьте на 1 час в холодильник. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см и вырежьте круги диаметром 6 см (можно с помощью стакана). Яблоки разрежьте на четвертинки, сердечки удалите. Каждую четвертинку положите на кружок из теста, накройте сверху другим кружком, края теста смажьте яйцом, аккуратно защипите и сделайте насечки по краям, используя ножницы. Разогрейте духовку до 200°С. Сверху смажьте пирожки яйцом и выпекайте около 30 минут. Готовые пирожки посыпьте сахарной пудрой и подавайте.

Яблоки с изюмом и орехами

4 яблока, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка ядер орехов.

Из яблок удалите семечки вместе с семенной камерой, заполните отверстие изюмом, смешанным с сахаром и измельченными ядрами орехов. Сложите в форму, на дно налейте ложку воды, чтобы яблоки не пригорели. Запеките в духовке, следя, чтобы яблоки сохранили красивый внешний вид и пропеклись.

Яблоки в кляре

8-10 яблок. **Для кляра:** 1 стакан муки, 4 желтка, 1 чайн. ложка сахара. **Для фритюра:** оливковое масло.

Яблоки очистите, аккуратно вырежьте сердцевину, нарежьте кружками. Наколите каждый кружок на вилку, обмакните в кляр, опустите в кипящий фритюр и обжаривайте с двух сторон. Для кляра тщательно сбейте указанные компоненты. Кляр должен быть достаточно густым и хорошо обволакивать яблоки. Не добавляйте сахар в кляр более, чем требуется, иначе при обжаривании во фритюре тесто будет подгорать. Яблоки в кляре подавайте к чаю, посыпав их корицей и сахарной пудрой.

Оладьи манные с яблоками и изюмом

Для одной порции: 1 яблоко, 1/3 стакана молока, половина яйца, щепотка изюма, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка сахара.

На молоке с сахаром и маслом сварите манную кашу, слегка охладите и введите яйцо. Яблоки очистите, нарежьте мелкими кубиками и вместе с промытым изюмом добавьте в кашу. Перемешайте, ложкой выкладывайте небольшие оладьи на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарьте с двух сторон на слабом огне. Подавайте с вареньем.

Обедаем дома

СУП «ЛЕТНИЙ»

400 г шампиньонов, 6 картофелин, 1 луковица, 1 кабачок, 1 морковь, 1 сельдерей, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, по 4 ст. ложки растительного масла и сметаны, зелень, соль.

Грибы сварите в подсоленной воде, выньте и нарежьте мелкими ломтиками. Морковь, лук и сельдерей нарежьте соломкой и поджарьте. Картофель и кабачок нарежьте полукольцами. В кипящую воду опустите сначала картофель, а после закипания грибы, кабачки и поджарку и варите до готовности. В конце варки положите мелко нарезанные помидор и болгарский перец и доведите до кипения. При подаче на стол добавьте сметану и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ, КУРИЦЫ И ГРИБОВ

50 г сливочного масла, 3 стакана воды, 1,5 стакана гречки, 150 г сыра. Для начинки: по 200 г куриного филе и шампиньонов, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу. Для заливки: 200 г сметаны, 2-3 яйца, соль, перец.

Сварите рассыпчатую кашу, добавьте масло, посолите, поперчите. Приготовьте начинку: лук спассеруйте, добавьте нарезанное на небольшие кусочки куриное филе, нарезанные шампиньоны и жарьте все вместе. Затем добавьте сметану, посолите, поперчите и держите на огне до выпаривания лишней жидкости. В смазанную форму выложите половину каши и половину натертого сыра, начинку, остальную кашу. Разровняйте, залейте заливкой. Сверху посыпьте оставшимся сыром и поставьте в духовку. Запекайте до подрумянивания сыра.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

1 небольшой рыхлый кочан капусты, 5-7 морковок среднего размера, 2-3 дольки чеснока. Рассол для заливки: на 1 л воды — 1 ст. ложка соли.

Кочан капусты разберите на листья, срежьте утолщенные прожилки, опустите листья в кипящую воду на 2-3 минуты, затем выньте и ополосните холодной водой. В мягкие капустные листья положите натертую на крупной терке морковь, смешанную с измельченным чесноком. Заверните рулетиками, уложите плотно рядами в посуду, залейте процеженным кипящим рассолом так, чтобы он покрывал капустные рулетики. Положите сверху деревянный кружок или тарелку и небольшой гнет, поставьте в холодильник или холодную кладовку. На третий день блюдо готово.

Кулинарные хитрости

Укроп на зиму замораживаю

Как только появляется свежий укропчик, я его замораживаю. Знаю, что потом зелени днем с огнем не сыскать. Поэтому о себе и своей семье привыкла заботиться заранее. Итак, укроп (зеленые веточки) я замораживаю целиком. Если веточки длинные, разрезаю их на несколько частей. Кладу укроп небольшими кучками в морозильную камеру. Через день достаю и перекладываю зелень в полиэтиленовые пакеты. Так укроп и хранится, пока к столу не пригодится.

Н. И. Исаева, Саратов

Спичка — моя помощница

Когда я готовлю на плите в кастрюле, часто для томления оставляю обед на медленном огне. И если в этой кастрюле нет отверстия для выхода пара, то бульон начинает разбрызгиваться вокруг, а если сдвинешь крышку посильнее — много воды испаряется. Неожиданно для себя нашла очень простой способ, который всегда под рукой, — спички. Надо обломать серу и подложить спичку между кастрюлей и крышкой. В любой момент, когда нужно что-то добавить — можно убрать спичку, крышку, затем все вернуть на место. Просто, и плита чистая!

Е. Н. Доброхотова, Липецкая обл.

Как сохранить виноград до зимы

Поделюсь простым способом сохранения урожая винограда свежим до зимы. На 1 кг винограда беру 100 г горчичного порошка и 1 кг опилок, просушиваю вымытые грозди. На дно трехлитровой банки насыпаю 1-2 см сухих древесных опилок и 1 см сухого порошка горчицы. Укладываю на них слой винограда, сверху присыпаю опилками и горчицей. И так до самого горлышка, не оставляя воздуха. Верхним должен получиться слой горчицы. Закрываю банки полиэтиленовой крышкой и оставляю в прохладном месте.

К. С. Батыгина, Ростовская обл.

Рекомендуем — Для пользы тела

Рыбный день — четверг

РЫБКА В ЛАВАШЕ

200 г сыра, 4 зубка чеснока, 3 тонких лаваша, 3 яйца, 1 банка рыбных консервов, майонез, зелень.

Яйца отварите, почистите, мелко нарежьте или натрите на терке. Из консервов слейте жидкость. Для соуса зелень порубите, чеснок пропустите через чеснокодавку, смешайте с майонезом и перемешайте. Лист лаваша разверните, смажьте майонезным соусом, посыпьте тертым сыром, положите второй слой лаваша, смажьте соусом, распределите по поверхности консервы, накройте третьим слоем лаваша, смажьте соусом, посыпьте яйцами. Сверните рулет и положите его на полчаса в холодильник. Затем нарежьте на ломтики шириной 1,5 см, выложите на блюдо и украсьте зеленью.

Когда варят уху, рыбу закладывают только в холодную воду.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

0,5 л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки риса, перец и соль по вкусу, зелень петрушки. Для фарша: 500 г рыбы, 1-2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 4 ст. ложки молока, 1/2 ст. ложки сливочного масла, молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей, жареный лук и хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, пропустите дважды через мясорубку. Фарш заправьте перцем, солью и сливочным маслом, перемешайте и сформуйте фрикадельки. Из позвоночника, головы (удалите жабры и глаза) и прихвостовой части, которые остались после разделки рыбы на филе, приготовьте рыбный бульон. В кипящий бульон опустите очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь и промытый рис. Варите 15-20 минут, добавьте фрикадельки и доведите суп до готовности. Подавая к столу, посыпьте суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

РЫБНЫЙ САЛАТ «БОРОДИНСКИЙ»

6 яиц, 1 булка хлеба «Бородинский», по 1 банке шпрот в масле и консервированной кукурузы, майонез, зелень, соль по вкусу.

Хлеб порежьте мелкими кубиками и поставьте в духовку, чтобы получились сухарики. Сварите яйца вкрутую и порежьте кубиками. Шпроты разомните вилкой до однородной массы, добавьте к яйцам. Туда же всыпьте кукурузу. Все хорошо перемешайте с майонезом. При подаче салата на стол добавьте сухарики и перемешайте.

РЫБНЫЕ ОЛАДУШКИ

500 г филе рыбы, 3 луковицы, 3 яйца, по 3 ст. ложки крахмала и майонеза, черный перец и соль по вкусу.

Филе нарежьте тонкой соломкой, лук измельчите, соедините с рыбой, добавьте остальные компоненты, перемешайте. Выкладывайте оладушки ложкой, смоченной водой, и жарьте на растительном масле до золотистой корочки.

Пригодится

- СОЛИТЕ РЫБУ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ.
- НЕЗАВИСИМО ОТ ВЕЛИЧИНЫ РЫБУ ЗАПЕКАЙТЕ ИЛИ ЖАРЬТЕ В СИЛЬНО РАЗОГРЕТОЙ ДУХОВКЕ.
- ЧИСТИТЕ СКОЛЬЗКУЮ РЫБУ? ОПУСТИТЕ ПАЛЬЦЫ В СОЛЬ — ЭТО ОБЛЕГЧИТ ТРУД.
- РЫБА НЕ БУДЕТ ПРИЛИПАТЬ К СКОВОРОДКЕ, ЕСЛИ В ЖИР, НА КОТОРОМ ОНА ЖАРИТСЯ, ДОБАВИТЬ НЕМНОГО СОЛИ.

Скумбрия на закуску

На 3-4 порции: 1 свежая или мороженая скумбрия, 2 зубка чеснока, по 1 чайн. ложке молотого кориандра и соли, 1/4 чайн. ложки молотого красного перца. Скумбрию очистите, разделайте, как селедку, на филе, отделив кости. Чеснок раздавите в прессе, смажьте им рыбное филе, посыпьте солью, перцем и кориандром, плотно заверните филе в полиэтиленовую пленку и положите в холодильник на 4 часа. После этого можно употреблять как закуску, разрезав на кусочки, полив растительным маслом и посыпав луком.

В доме малыш

Корзиночки с ягодами

200 г сливочного масла, 150 г варенья из любых ягод — клубники, смородины, малины, вишни, крыжовника, 100 г сахара, 3 стакана муки, 4 желтка, 1/2 чайн. ложки соды, уксус, немного сладкого печенья, мед.

Из желтков, масла, сахара, соды, погашенной уксусом, и муки замесите тесто. Разложите его по формочкам и поставьте на противень. Отдельно сделайте ручки для корзиночек. Выпекайте корзиночки и ручки в хорошо разогретой духовке 30 минут при температуре 180°С. Готовые корзиночки выньте из формочек, с помощью джема прикрепите ручки. На дно каждой корзинки выложите немного варенья, затем свежие ягоды и сверху полейте из ложечки медом. Украсьте крошкой печенья и листьями мяты.

Что бы приготовить?

Зелёные помидоры

Жареные зелёные помидоры в сливочном соусе

4 зеленых помидора, 2 яйца, 1 стакан 33%-ных сливок, 3 ст. ложки сливочного масла и муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей.

Помидоры нарежьте ломтиками толщиной в 1 см. Яйца взбейте венчиком. Помидоры окуните в яйца, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на медленном огне на сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки. Для соуса: в оставшееся на сковороде масло добавьте муку, влейте сливки и готовьте до загустения, непрерывно помешивая. Добавьте соль и перец по вкусу. Полейте помидоры соусом перед подачей.

Томатно-малиновый мармелад

По 400 г зеленых помидоров, сахара и свежей малины, 1 пакетик желатина.

Мелко нарезанные помидоры и сахар доведите до кипения на среднем огне, перемешайте и варите 10 минут. Добавьте измельченную в блендере малину, перемешанную с желатином, и варите еще 20 минут на слабом огне.

Консервированные по-домашнему

На 3-литровую банку: зеленые помидоры, 50 г 9%-ного уксуса, по 3-4 гвоздики, черного и душистого перца, 2-3 лавровых листа, 1 соцветие укропа, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли, 1 чайн. ложка семян горчицы.

На дно банки положите все специи, соль и сахар, овощи. Залейте банку кипятком и оставьте на 15 минут. Когда банка остынет, слейте рассол и доведите его до кипения. Добавьте уксус, залейте рассол обратно в банку и закатайте ее. Поставьте в теплое место на сутки. Храните в прохладном месте.

Для вас, мусью

У женщин страхов куда больше!

Мужчина боится, что его подведет эрекция. У женщин в постели страхов куда больше! Как их развеять?

СТРАХ №1: ах, я толстая! Самое главное, на ее вроде невинный, даже игривый вопрос: «А я не толстая?» ни в коем случае нельзя отвечать: «Попка у тебя что надо!» или хуже того: «Да мне нравится!» От ваших слов она тут же испугается, испуг перейдет в панику, а она — в уныние, грозящее отчаянием! Вашу фразу она не забудет. Сядет на диету плюс будет отказывать вам в интиме. Запомните, говорить надо только одно: «Ничуть не толстая!»

СТРАХ №2: ах, он увидит, что у меня целлюлит! Если мужчине можно иметь пивной живот и многих женщин этот факт не волнует, то женщину ее целлюлит беспокоит всегда. Похвалите ее тело — и все, страх улетучится!

СТРАХ №3: ах, вдруг залечу! От этого страха секс может сильно пострадать: женщина не раскрепостится и недодаст вам кучу страстных ласк. Поэтому с вами всегда должен быть презерватив!

СТРАХ №4: ах, у меня не будет оргазма! Женщины часто сами виноваты. Не испытав оргазм, они его в 98% случаев имитируют. Почему? Смотри страх №6. Выход есть: приступайте к половому акту не раньше чем через полчаса после того, как начали с ней целоваться в постели.

СТРАХ №5: ах, у него есть другая! Как блокировать этот страх — дело ваше, но если сумеете убедить ее, что она единственная и неповторимая, не пожалеете!

СТРАХ №6: ах, он во мне разочаруется. Именно поэтому женщина старается надеть красивое интимное белье. Все это — отвлекающий маневр, направленный на поддержание вашего внимания. Полезный, скажем так, страх.

СТРАХ №7: ах, он на мне не женится! «Не так хорошо с тобой, как плохо без тебя» (то есть без мужа вообще). Противоядия, увы, нет.

СТРАХ №8: ах, он заметит мой возраст! Ботокс и гиалуроновая кислота в инъекциях доступны почти каждой женщине, стоит лишь захотеть — это можно сделать и в 60 лет. Дело в другом: мужчины действительно предпочитают молоденьких, женщине хочется такой казаться даже в 35 лет. Хвалите их, хвалите...

СТРАХ №9: ах, я покажусь ему неумной. По этой причине женщина будет с вами спорить, стараясь оставить за собой последнее слово. Если это так, то она действительно неумна. И не спорьте, но выводы сделайте.

Для двоих

Немецкие ученые вычислили формулу счастливых отношений. Она предельно проста: каждое критическое замечание в адрес супруга или супруги нужно компенсировать 5 комплиментами. Такое соотношение способно удерживать пары вместе и особенно полезно в критических ситуациях: потеря работы, супружеская измена, тяжелая болезнь и даже рождение ребенка, поскольку все это вызывает стресс.

ЛАПША из писем читателей

В старой Руси вообще худых девок не очень любили: толку от них, дохлых, мало было. Поэтому мужик в жены худую не брал, брал поздоровее, чтобы и скот прокормить могла.
Олег, Киров

У меня соседка родила в 17 лет. Пила пиво и курила всю беременность. Мальчик родился 2800, говорить начал рано, но такую чушь...
Ольга, Воронеж

Почему, когда на укол приходит женщина, то трусики лишь слегка оттягивает, только чтобы хватило места для шприца. А когда мужчина — штаны снимает до колен.
Софья, Тверь

Уроки жизни

«Если бы у меня была еще одна жизнь, я бы нарожала детей»

ОЛЬГА ПРОКОФЬЕВА, актриса:

— Если бы у меня была еще одна жизнь, я бы с удовольствием родила столько детей, сколько бы Бог дал, и посвятила им свою жизнь. Не лукавлю. Я кожей это вдруг ощутила. В своем возрасте понимаю, что дети — великое счастье. Главное в жизни — не карьера, только дети будут любить вас всю жизнь. Это не уйдет, не исчезнет. Многие женщины хотят семью, ребенка, но нет достойного мужчины рядом. Ну где им познакомиться? Значит, нужно что-то менять. Одна моя знакомая пошла работать диспетчером в такси и нашла себе достойного мужчину. Нужно устраиваться на работу туда, где много людей, поездок, знакомств. Нужно пускаться в романтические приключения, конечно, не переступая через беды и трупы других женщин. За любовь ведь тоже нужно бороться. А наши женщины собираются с подругами на кухне, пачка сигарет за вечер, и упиваются своим страданием: как все хреново, потому что боимся промахнуться, не попасть в десятку. А мужчины не боятся не попасть в десятку: их и семерка, и восьмерка устраивает. Если душа жаждет полной семьи, нужно быть готовой к переменам.

Для тех, кому за...

Учимся не стареть

Человек стареет, когда устает от жизни и соглашается быть старым. Значит, научитесь не уставать!

* Занимайтесь любимым видом спорта 3-4 раза в неделю, больше ходите пешком. До 40 лет стоит предпочесть спорт, а после — сон.
* Старайтесь высыпаться — 8 часов и более тратьте на сон.
* Избавьтесь от вредных привычек — табак и алкоголь быстро старят.
* Прогулка вечером перед сном — от получаса до часа — необходимая привычка.
* Обязательно устраивайте хотя бы один выходной в неделю и хотя бы 2 недели отпуска каждые полгода. Работая без отдыха, можно и в 20 лет постареть!
* Выберите себе несколько омолаживающих процедур и используйте именно их, а не мечитесь от одной новинки к другой!
* Помните, что цифры в паспорте не влияют на желание любить. На что же они влияют? Да ни на что! При условии... Смотрите правила сначала!
* Не обсуждайте с другими людьми (даже близкими) свои заболевания. Просто старайтесь их вылечить.
* Не фотографируйтесь крупным планом, если плохо выглядите, или обработайте снимки в специальных программах.
* Не разглядывайте себя в зеркало при люминесцентном освещении.
* Не наблюдайте за пожилыми людьми с мыслью о том, что вот и вы такими будете. Не будете — старость у всех разная!
* Не покупайте одежду меньшего размера.

Крутые мысли

■ ЧТОБЫ МЕЧТЫ СБЫВАЛИСЬ, НАДО, ЧТОБЫ РЯДОМ БЫЛ ВОЛШЕБНИК, А НЕ СКАЗОЧНИК.

■ НА НАШИХ ДОРОГАХ ТОЛЬКО ОДИН ЗАПРЕЩАЮЩИЙ ЗНАК — БЕТОННЫЙ БЛОК ПОПЕРЕК ДОРОГИ. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ЗНАКИ — ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ.

■ ВСЕХ НАС ХРАНИТ ГОСПОДЬ, ТОЛЬКО СРОК ХРАНЕНИЯ У ВСЕХ РАЗНЫЙ.

■ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫИГРЫВАТЬ В КАЖДОМ СПОРЕ — СОГЛАСИТЕСЬ ИЛИ НЕ СОГЛАСИТЕСЬ.

■ ПРИМИРИТЕСЬ СО СВОИМ ПРОШЛЫМ, ЧТОБЫ ОНО НЕ ИСПОРТИЛО ВАШЕ НАСТОЯЩЕЕ.

■ НЕ СРАВНИВАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ С ЧЬЕЙ-ТО. ВЫ И ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЕТЕ, ЧТО ПРИХОДИТСЯ ИСПЫТЫВАТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ НА САМОМ ДЕЛЕ.

Исповедь брошенной жены

Обсудим?

Не судьба...

Я В ГОЛОС РЫДАЛА, МОЛИЛА АЛЛАХА, ЧТОБЫ ПОМОГ СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ. НО, ВИДНО, НЕ СУДЬБА...

Меня зовут Алина, мне 31 год. Недавно разрушилась моя семья. Боль невыносимая! С мужем мы поженились по большой и чистой любви, некоторые даже завидовали нам. Мы с Везиром (так зовут моего мужа) даже родились в один день. Родился сынок Ибрагим. Все было как в сказке. Муж умный, надежный, внимательный. Я чувствовала себя с ним как за каменной стеной. Баловал меня, будил поцелуями, дарил подарки и цветы без повода. Старалась быть примерной женой, создавала уют, готовила...

Потом свекор купил мужу машину — и началось. Совершив пару аваарий, муж продал ее, взял другую в кредит. Работал таксистом, потом опять продал машину, взял другую, третью, четвертую... Постоянно на очередную машину приходилось добавлять деньги. Свекровь занимала деньги у знакомых — она потрясающий человек: добрая, сердечная, ласковая женщина. Никогда меня словом не обидела. Мы как подружки: я ее безумно люблю. Свекровь всегда давала мудрые советы, все делала, чтобы сохранить нашу семью. А муж периодически попадал в аварии, мог приехать домой в 2-3 часа ночи. Поспит и уедет часов в 12. Я помогала ему, чем могла, даже иногда кровь за деньги сдавала. Ребенка завозила маме и работала. Потом ребенок стал часто болеть. Муж тоже весь на нервах — работа шла плохо, а тут еще кредит надо выплачивать, да еще ребенок болеет. Мне очень жалко было мужа, я безумно по нему скучала, ведь он приедет, посидит часок перед телевизором — и спать. У меня характер вспыльчивый, но я быстро отхожу и всегда первая иду на примирение.

Стала ревновать мужа, подозревать его в неверности. Он постоянно объяснял мне, что у него просто много работы. Одна клиентка сбросила мужу шуточную SMS-ку с двойным смыслом — ему хоть бы что, а я переживаю, накручиваю себя... Потом приняла мусульманство, покрыла голову, стала совершать намаз. Муж к этому отнесся уважительно. Иногда он выпивал, а однажды ушел... Сказал, что устал тянуть семью, что одному ему будет легче. Я три дня не спала, не ела, плакала ночами, умоляла не бросать нас с сыном. Свекровь тоже очень переживала. Столько долгов собралось из-за машины мужа, а тут еще разлад в семье! Мы обе успокоились, когда Везир вернулся, и зажили дальше.

Муж по-прежнему приезжает в 4-5 часов утра, объясняет, что много работает. Я нашла в машине (которую намывала и начищала) сим-карту на его имя. Позвонила — ответила девушка... Знала, что с одной своей клиенткой муж может перезваниваться до часу ночи через каждые две минуты. Потом стала находить в машине женские часы, браслеты. Спрашиваю: «Откуда?», муж отвечает, что клиентка попросила починить. Может, и правда, ничего не было, но я в очередной раз приревновала его. Скандалов не устраивала, просто сидела и плакала. Мужу это надоело, и он опять ушел.

Теперь мы разводимся. Боль такая, что сил нет. Я неделю при сыне старалась не плакать, но пару дней назад у меня случилась такая истерика, что соседи вызвали «скорую». Сынок испугался, стал плакать — он ведь отца-то толком и не видел: тот приезжает — сын спит, уезжает — он в школе. Теперь я понимаю: ни хорошим отношением, ни преданностью, ни душой и телом мужчину не удержать. Я дома все намывала, начищала, всегда чистота, вкусная еда, муж всегда хорошо выглядел, почти каждый день делала массаж, мыла ноги — и все это с любовью, не считая для себя унизительным.

Не могу передать словами той боли, которую испытываю. Аллах любит терпеливых, значит, надо иметь терпение. Я в голос рыдала, молила Аллаха, чтобы помог сохранить семью. Но, видно, не судьба... Люди, не судите меня строго! Храни вас всех Всемилостивый и Милосердный Аллах!

Алина, Северный Кавказ

«Три счастливых дня было у меня...»

Слушаю эту песню и плачу. Зачем мне их подарили, а потом отняли его на всю жизнь?! Вспомню — сердце жмет, будто не по размеру мне. Вижу глаза его, чувствую на губах поцелуи. Кожа болит, потому что не трогает он меня, нет его рядом. Я ради него готова была на все: уехать к нему в провинциальный город, голой попой в снег сесть. А ему это не надо. Он так и не приехал. Женился на другой — моложе, красивее, глупее меня. Он на свадьбе гулял, а я умирала на своем диване. Без него. Пять лет просидела в своем «зале ожидания». Увиделись с ним случайно. Чужим мужиком от него повеяло, не моим. Раньше обниму — и голова закружится. Я бы ему целую поэму прочла о своей любви, а он все уложил в четыре слова: «Мы неплохо провели время». Я ему никогда не была нужна, а мне — никто, кроме него. Три счастливых дня было у меня... И больше не будет...

Мария, Воронеж

Есть другое мнение?

Бабушкой быть нелегко...

ЧИТАЮ ИНОЙ РАЗ ПИСЬМА И ДУМАЮ: НА СВЕТЕ СУЩЕСТВУЕТ НЕКАЯ ЗЛОВЕЩАЯ СИЛА, МЕШАЮЩАЯ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ. ЭТА «ТЕМНАЯ СИЛА» — БАБУШКИ.

Именно они «не любят внуков», «забаловали их», «лезут со своими дурацкими советами»... А кто-нибудь подумал, легко ли быть бабушкой? Я — счастливая мама двух очаровательных мальчишек. Но ведь придет тот день, когда и я стану не просто бабушкой, а врагом номер один — свекровью (причем в квадрате). Значит, я стану вселенским злом?! Какие претензии обычно предъявляют к бабушкам?

1 **Замучила советами.** «Мамочки, малыш голой попой на холодной плитке сидит!», «А температуру тебе кто-нибудь сбивать собирается? Бедный, бедный малыш!», «Немедленно надень Ване носочки!» — возмущается ваша свекровь. Да, с того момента, как мы выросли, наука о воспитании и здоровье детей шагнула вперед, и бабушки за ней не поспевают. Но ведь никто из нас, ставших взрослыми, не пострадал в результате «неправильного» обращения бабушек! И еще неизвестно, что лучше — надеть на ребенка носочки или пусть закаляется.

2 **Прям рвется помогать!** «Ну вот, опять она на меня волком смотрит. Хочешь же как лучше, внука понянчить, а она на руки взять лишний раз не дает. Желание приезжать напрочь отпадает...» — обижается бабушка. Это касается свекровей. К мамам отношение иное. Но если бабушка — физически и психически нормальная, то нет причин не доверять ей малыша. Проблемы, скорее всего, в банальной ревности. Если бабушка хочет возиться с крохой, радуйтесь, что она у вас есть. Дайте возможность бабушке искренне полюбить ребенка.

3 **Она избалует ребенка. То, что я не разрешаю, он делает у бабушки.** «Солнышко, машинку хочешь? Ну конечно же, давай возьмем. Когда твои родители были маленькие, я не могла покупать им такие замечательные игрушки...» — рассказывает она малышу. Если это не каждый день, то не избалует. Дети хитрые и отлично знают, из кого можно вить веревки. Пусть вьют их лучше из бабушек.

4 **Бабушка не хочет сидеть с ребенком, а вам пора на работу.** Бабушка: «Дети выросли, и я наконец-то могу нормально работать. Без соплей, походов в детский сад, вызовов в школу. Теперь хочу кино, мороженое и туфли. Внуки??? Не-е-е-т, милые, я ваших детей люблю, но дайте мне, наконец, спокойно заниматься любимым делом и тратить заработанное на себя». Большинство бабушек работает, и мало кто из них с появлением внука считает, что она должна бросить работу, повязать на голову платочек и нянчить малыша, параллельно выпекая вкуснейшие пироги. Бабушки тоже хотят кушать, им нравится во-о-он тот симпатичный плащик, что в витрине бутика. А еще можно заглянуть с подружками в кафешку на чашку кофе. Святых женщин, согласных нянчить кроху за спасибо и пенсию, сейчас практически не осталось. Тут, скорее, надо обращаться к прабабушкам. Если вы можете обеспечить бабушке хорошее довольствие, а она почему-то сопротивляется, значит, вашей бабушке просто нравится ходить на работу. А по выходным у такой бабушки накапливается куча дел, которые тоже нужно переделать.

5 **Ситуация: бабушка не работает, но сидеть с ребенком почему-то не хочет.** Бабушка: «Наконец-то я вышла на пенсию. Какое счастье! Теперь смогу спокойно делать то, что хочу: телевизор посмотрю да с людьми, то бишь с соседками, пообщаюсь!..» Ну не хочет она нянчить ваше чадо! У нее сбылась мечта всей жизни — сидеть у телевизора и смотреть 122-ю серию очередного сериала. Что поделать, если у бабушки были такие мечты. Это ее выбор. Кто знает, что вы будете хотеть в отдаленном будущем.

6 **Бабушка мало помогает вашей молодой семье.** Нужно определить понятие помощи. Если под этим подразумеваются каждодневные дела, начиная от неглаженых пеленок, пятнышка на кожице и заканчивая еженедельным походом в кино, а ребенка деть некуда, то кончится это одним: вы сами разучитесь жить без этой помощи. И если настанет момент, когда вы останетесь без посторонней помощи один на один с малышом, то будете чувствовать в лучшем случае дискомфорт, в худшем — отчаяние. Так что, возможно, бабушка просто воспитывает в вас мать. Другое дело — экстренные случаи, когда именно бабушка должна стать палочкой-выручалочкой.

В общем, бабушкой быть нелегко. И так не сяк, и сяк не здак. Думаю, что точно буду не самой образцовой, но, надеюсь, любящей бабулей.

И. Сафронова, психолог

Стихи наших читателей

ВПЕРВЫЕ

Я обласкана щедрой судьбой.
Удручающий ветер затих.
Захотелось просить
для других
Перед ликом Матроны
святой.
Что за слезы из радостных
глаз?
Я смешною кажусь.
Ну и пусть!
За Россию впервые молюсь:
Все когда-то у нас
в первый раз.
«Дай нам веру, здоровье,
покой...
А еще, ты, Матрона, прости,
Уголька бы к зиме привезти
Бабе Вале —
старушке одной».

Я ДОЛЖНА

В мире нашем уже несложно
Отыскать непростую суть.
Все казалось,
мне кто-то должен,
Оказалось, что я —
чуть-чуть...
Я должна! Виноград
срываю...
Всем раздам по бадье вина.
Если я все еще живая,
Значит — я все еще
должна.

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

НЕ ХОЧУ СПЕШИТЬ

День рожденья у порога
Вновь в мою стучится дверь.
Подожди, прошу, немного,
Не хочу спешить теперь.
Оглянусь на то, что было,
И, наверно, загрущу.
Настороженно и строго
Гостя нового впущу.
Принесет он мне в подарок
Целый год нелегких дней.
Что в году том?
Что оставит
Он за след в душе моей?
Но загадывать не буду,
С чем столкнусь
я завтра вновь,
Лишь возьму с собой в дорогу
Я терпенье и любовь.

P. S. 24 мая мне исполнилось 76 лет. Когда мне бывает особенно трудно, читаю стихотворение Антона Макуни «Надо знать себе цену», выучила наизусть («Айболит» №16 за 2011 год). Пишу отрывок.

Надо знать себе цену...
А не знаешь — держись.
Надо знать себе цену...
А цена эта — жизнь.

Мне нравятся и стихи Владимира Матвеевича Титанова с Алтая, Ю. Б. Бородина из Ставропольского края, А. М. Бывшева из Орловской области, Н. В. из Кемеровской области. Спасибо, ребята!

Зинаида Илларионовна Субина, Абинск, Краснодарский край

МОЛОДЕЦ!

Боже мой, как же меня тронуло стихотворение Л. В. Орловой из с. Большое Утро, Бурятия. До слез! Пишу ответ на него.

Кто же думал, что так
проживу?
Не во сне, не во сне — наяву.
Кто уносит нас
в мир параллельный,
Мир иной, для землян
запредельный?
Но еще не конец, не конец,
Дел полно. Так держать!
Молодец!

***

Если все под оком Бога,
Впереди, знать,
жизней много.
На земле я — человек,
Доживаю здесь свой век.
Буду бабочкой, возможно,
Тихо Богу помолюсь,
К своим детям возвращусь
И, любуясь садом,
Сяду с ними рядом.

Валентина Ивановна Алехина, ст. Эссентукская, Ставропольский край

Из почты «Айболита»

ЛЮБЛЮ БЫВАТЬ ТАМ, ГДЕ РУГАЮТСЯ...

Я энергетический вампир. Признаю этот факт и не понимаю, почему нас боятся. Я, например, очень тихая и спокойная, сама на рожон не лезу и других не провоцирую ни на какие действия. Но люблю бывать там, где ругаются, спорят. Так что живу, можно сказать, случайными заработками.

Елена, Мурманск

А МАТЕРЯМ КАКОВО?

У меня есть друг, так у него все девушки на одно лицо: блондинка, 40-45 кг, 150-155 см, тупая, как мои попугаи. Каждый раз, когда мы встречаемся с другом, а с ним сопровождение, я тяну: «Приве-е-ет, Ксюша». Тут мне пинок в бок и злобный шепот: «Это Света. Ксюшу я бросил 3 недели назад». Это я, а матерям каково трихомонады из унитаза вымывать каждый раз?

Марина, Рязань

ТАК И ТЯНЕТ УКУСИТЬ!

Люблю кусаться! Причем не со злости, а наоборот, когда мне очень хорошо. Вот так и тянет подойти и укусить. Выбор у меня небольшой — муж и дочь. Иногда кусаю дочку. Несильно, разумеется, за ручонку или ножку. И она прекрасно знает, что это я в хорошем настроении. Когда я к ней за этим делом подхожу (она как-то чует), даже спрашивает: «Ты чего, на меня опять нацелилась?» Но чаще достается мужу. Его я кусаю посильнее, иногда до отметин. Зато такое блаженство после этого испытываю!

Лариса, Орел

Такая история

Как Ванька папу нашёл

Светка одна воспитывала единственного ребенка. После родовой травмы сын рос очень болезненным. Педиатр предупредил, что ребенка нельзя волновать.

Ванька рос, и ему не давал покоя один вопрос: почему у всех детей есть папы, а у него нет? Как все мамы, Светка рассказала историю, что папа — разведчик, сейчас он на задании... Малыш ждал папу. Увидев в шифоньере старый костюм Светкиного бывшего мужа, он не позволял его выбрасывать.

Однажды пятилетний сын прибежал домой крайне возбужденный и закричал: «Мама, я папу нашел!» Светка испугалась: «Какого еще папу?» — и попыталась успокоить малыша, гладя его по головке. Но ребенок продолжал вопить: «Папа ранен, его надо забрать!!!» Видя, что Светка не собирается этого делать, он схватил ее за руку и потащил к ближайшему мусорному контейнеру. Прислонившись к нему спиной, там полулежал пьяный, грязный мужчина, побитый, но живой... Увести бы мальчика подальше от этого места, но нельзя: он близок к истерике. «Это мой раненый папа!» — кричал Ванька. Чтобы успокоить сына, Света решается завести бомжа домой: проспится и уйдет. Хорошо, что у подъезда на скамейке не было соседок. Поскольку мужчина не стоял на ногах, его практически пришлось тащить на себе. Ребенок пытался помочь матери. А Светка думала лишь о том, что вот сейчас дотащит это тело, бросит на подстилку, сын утихомирится, а утром она объяснит ребенку, что папа снова ушел на задание. Хорошо хоть бомж попался смирный, только мычит и потихоньку перебирает ногами.

■ Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.
■ Красавице никогда не удастся сделать того, чего добьется умница.

Сначала мужчина ничего не понимал, но под холодным душем пришел в себя и что-то бормотал. «Мойся, потом поговорим!» — прикрикнула Светка. Бомж замолчал. Ванька притащил в ванную костюм бывшего мужа: «Папа, одевайся!» После душа малыш потащил «свою находку» на кухню и заявил, что папа хочет кушать. Светка вынуждена была поставить то, что осталось после ужина: кусок недоеденной курицы и огурец. Ребенок восторженно смотрел на мужчину, а потом заявил, что будет спать вместе с папой. Светка постелила гостю на полу, Ванька пристроился рядом, а испуганная Светка уселась в кресло — сторожить.

Утром мальчик проснулся чуть свет и стал ждать, когда проснется папа. Едва тот продрал глаза, как малыш повел его в ванную, дал бритву и усадил завтракать. Выспавшийся, вымытый и выбритый, в старом мужнином костюме, мужчина имел довольно приличный вид. Он с удивлением смотрел на Свету, ничего не понимая и, очевидно, не помня. Улучив момент, спросил, где он и что, собственно, происходит? Светка рассказала, как нашла его возле мусорного ящика, как вместе с сыном притащила домой — и все это только ради ребенка. Попросила объяснить Ваньке, что опять надо идти на задание... И обязательно вернуться...

И он вернулся. Приехал на машине, с цветами. Представился. Оказалось, он заместитель директора крупного завода. Развелся... Стал крепко пить... И что произошло после очередной пьянки — не помнит. Как оказался возле мусорного контейнера — тоже. Теперь они живут дружной семьей, родился второй сын, а Ванька продолжает рассказывать всем, что его папа был разведчиком, но теперь после ранения работает на заводе.

СНАЧАЛА МУЖЧИНА ГОТОВ НА ВСЕ, ПОТОМ ГОТОВ РЕЖЕ, А ПОТОМ — ВСЕ.

Кое-что новенькое

Ладан, как и молитва, лечит душу и тело

С помощью ладана священнослужители лечат одержимых бесом.

— Что такое настоящий ладан?

— Это смола редкого дерева, которое растет в Аравии. Оно очень прихотливое. Растет на высоте около двух тысяч метров при определенной температуре, влажности, и вырастить его где-либо, кроме мест его привычного обитания, даже в теплице, не удавалось никому.

— Как выглядит ладан и как его добывают?

— Это смола в виде округлых или продолговатых кусочков диаметром от двух до десяти миллиметров от полупрозрачно-желтого до розового цвета. А добывают ее так. В феврале или марте на стволе и ветках дерева делают надрезы, из которых и вытекает смола. Когда она подсохнет, ее собирают с дерева, земли и делят на два сорта: отборный ладан (крупный, прозрачный, с восковым блеском) и обыкновенный (менее прозрачный и более темный).

— Говорят, что ладан обладает лечебными свойствами.

— Ученые исследовали его. Результат их поразил. Ладан оказался мощным иммуномодулятором.

— Может, поэтому священнослужители окуривают больных ладаном?

— В помещении, где находится хворый человек, ладан как олицетворение светлых сил заполняет собой все пространство, вытесняя злые силы, а вместе с ними вирусы и микробы. Частицы размером меньше микрона могут попасть в легкие. Это можно сравнить с внутривенным введением, когда вещество действует мгновенно, причем поступает в организм равномерно в течение длительного времени. При воскурении отдельных элементов ладана подобного не происходит. Еще ладан заживляет раны, помогает справиться со стрессом и нервным истощением, устраняет страхи, тревоги, бессонницу. Средневековые врачи знали, что аромат ладана укрепляет память. Издавна для укрепления здоровья в православных монастырях лили воду, настоянную на ладане. С помощью ладана священнослужители лечат одержимых бесом. Еще в древности ладан вносили в избу и начинали им окуривать лишь с трех сторон так, чтобы путь к двери был свободен и бес мог беспрепятственно покинуть тело и выйти на улицу. И все-таки нужно признать, что ладан, как и молитва, это больше лекарство для души, чем для тела.

С. Сурко, доктор медицинских наук

А на небе тучи...

Увидев такое облако, китайцы испугались наступления апокалипсиса. Огромный светящийся «гриб» накрыл Пекин.

Громадное многокилометровое облако, похожее на гигантский гриб, поднялось над Пекином в семь вечера, и почти час грозно висело над испуганными жителями столицы, время от времени выстреливая грозовыми разрядами. Поднялась паника. Одни были уверены, что произошел ядерный взрыв. Другие не сомневались: наступил апокалипсис. Но страх людей развеяли ученые из Национального центра атмосферных исследований США. Это редкое природное явление действительно выглядит зловеще, но оно абсолютно безопасно. Как правило, такие тучи связаны с грозами. А форму гриба облако приобрело потому, что оно сначала развивалось вертикально, но после встречи с более теплыми слоями воздуха стало расплываться вширь. Светиться странный облачный гриб стал потому, что наложился на красное небо во время заката. Так что это было обычное облако. Но стр-р-рашно красивое!

Кошмарики

МОЛНИЯ КАК ОРУЖИЕ

Новое супероружие начали испытывать американские военные. Речь идет не о боевых лазерах, а о самых настоящих молниях. Новейшее оружие может в буквальном смысле вызывать молнии на поле боя: уничтожать бронетехнику противника и подрывать мины, спрятанные неприятелем. Военные научились управлять молниями и направлять их туда, куда им нужно.

ВЫБРОСИЛА СКУКУ В ОКНО

Жительница Павлодара (Казахстан), изрядно приняв на грудь, стала выбрасывать из окна все вещи, которые подворачивались под руку. Когда она вышвырнула из окна стиральную машину, соседи решили вмешаться и вызвали полицию. На суде женщина объяснила, что страдала от невыносимой скуки и решила развлечь себя перестановкой мебели. Теперь, после борьбы со скукой, ее ждет пять суток ареста за хулиганство. Ей по настоящему придется обновлять обстановку квартиры, там остались лишь голые стены.

ПЕРВЕНЦА РОДИЛА В 67 ЛЕТ

Адриана Илиеску из Бухареста (Румыния) хочет родить второго ребенка. Вроде ничего необычного, но женщине... 72 года. Первенца она родила в 67 лет. Женщина зачала ребенка благодаря донорской сперме и донорской яйцеклетке, и она считает, что ей ничто не мешает стать матерью во второй раз. Адриана не курит, не употребляет алкоголь и ведет активный образ жизни, чувствуя себя 27-летней. Кроме того, в роду у нее все долгожители, и она не боится, что ее дети останутся сиротами. Врачи полагают, что женщина вполне здорова и эксперимент можно повторить.

ТЕПЕРЬ В ТУАЛЕТЕ НЕ ЗАСИДИШЬСЯ

В Норвегии для повышения производительности труда в некоторых компаниях отвели сотрудникам на посещение туалета, перекуры и личные звонки 8 минут в день. Если сотрудник превышает отведенное время, на столе босса включается специальная мигалка и, соответственно, делаются выводы. В критические дни женщины должны надевать на руку красный браслет, чтобы оправдать частые отлучки в туалет.

Для тех, кто верит, и не только ***За гранью***

Кому являлась Богородица

ЧАЩЕ ВСЕГО ЛЮДЕЙ ПОСЕЩАЕТ ИМЕННО БОГОРОДИЦА — ЗАСТУПНИЦА И НЕБЕСНАЯ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА РОДА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО.

Спасла невинных

Причем чаще всего Она является людям в критические моменты жизни.

...Когда Ивана Воронова в 1942 году призвали на фронт, прощаясь с ним, мать дала ему икону Божией Матери, сказав, что она непременно его спасет, если сын будет молиться. Иван считал себя неверующим, но материнский подарок хранил как оберег. Однажды с группой солдат он попал в окружение в лесу и был ранен. Уйти можно было только через топкое болото с риском утонуть. Вспомнив про икону, он украдкой достал ее и попросил: «Богородица, если Ты есть — помоги!» Тут же в лесу показалась старушка: «Заплутали, сынки? Пойдемте, я вам тропинку покажу!» И вывела через болото к своим. Прощаясь, Иван сказал: «Ну, мать, не знаю, как тебя и отблагодарить!» — «А ты Мне еще всю жизнь служить будешь!» И пропала, будто в воздухе растаяла.

Прошедший до самого Берлина Иван дал обет, что, если выживет в этом аду, станет монахом. Впоследствии мир узнал его как великого наместника Псково-Печерского монастыря архимандрита Алипия.

Чудо наблюдали в пылающем Цхинвале 8 августа 2008 года. Когда грузинские войска атаковали Южную Осетию, в разгар самых тяжелых боев люди увидели в вечерних сумерках, как с купола храма Рождества Пресвятой Богородицы сошла небывалой красоты женщина в сверкающих белых одеждах и направилась навстречу русским солдатам, не обращая внимания на снаряды и пули. Епископ Аланский Георгий сначала не поверил рассказам очевидцев, сочтя их видения галлюцинациями в состоянии пережитого шока. Однако несколько дней спустя он собственными глазами увидел Богородицу, выходящую из храма.

Как полагают священники, Божия Матерь спустилась с небес, чтобы спасти город. Она вообще всегда появляется там, где людям приходится тяжелее всего, и бой после этого обязательно заканчивается победой. Грузинскими бомбами и ракетами было уничтожено немало церквей, несколько осетинских храмов сожжены вместе со священниками и прихожанами. Во двор главного городского собора, где видели Богородицу, попал не один десяток снарядов, но ни один из них не причинил ему вреда.

Богородица пришла голову

Ш. Д. из Саудовской Аравии очень хотел наследника, но его супруга была бесплодной. Не помогли ни врачи, ни паломничество в Мекку. В 2004 году он отправился в путешествие по Сирии, наняв таксиста. Узнав о проблеме, водитель посоветовал побывать в старинном Сиднайском женском монастыре, расположенном под Дамаском, где находится чудотворная икона Богородицы, за помощью к которой приходят даже язычники и мусульмане. Ведь говорят, что Богоматерь помогает бездетным семьям.

Ш. Д. и его супруга побывали в монастыре, приложились к чудотворной иконе, помолились и выпили по ложечке освященного масла из лампады, горящей у святого образа. Ощутили в душе нечто благодатное и поверили, что их мечта сбудется. Араб даже поклялся: если у них действительно родится ребенок, они пожертвуют монастырю крупную сумму, да и водителя не забудут. Девять месяцев спустя у них родился наследник. Счастливый отец отправился в Дамаск. Ш. Д. хотел дать 80 тысяч долларов монастырю и еще 20 тысяч — таксисту, без которого не узнал бы об этом святом месте. Однако водитель оказался алчным и решил присвоить все деньги. Встречать Ш. Д. он приехал с друзьями. По дороге в монастырь машина свернула в безлюдное место. Араба избили, отняли деньги, в довершение всего ему отрезали голову. Засунув труп в багажник, направились в более безлюдное место, чтобы закопать свою жертву. По пути у машины неожиданно заглох мотор. Проезжавший мимо человек заметил, что из багажника капает кровь, и тут же заявил в полицию. Убийц застали врасплох. Когда же открыли багажник, залитый кровью, труп вдруг зашевелился и, покачиваясь, встал на ноги. «Только что Пресвятая Дева закончила зашивать мне шею», — прохрипел он и показал свежий шрам на горле. От такого шока убийцы лишились рассудка, и их пришлось отправить в психиатрическую больницу. Потерпевший помнил до мельчайших подробностей все, что с ним происходило, причем не только во время убийства, но и после. Вначале он ощущал благодатное присутствие Бога, а потом увидел, как над его трупом склонилась Богородица... Чуть позже дамасские медики подтвердили, что швы действительно наложены совсем недавно, были соединены даже мельчайшие сосуды и нервные окончания и все идеально срослось. Нетрудно догадаться, что не только Ш. Д. и его жена, но и многие из его семейства стали христианами.

Не «заметай» следы, провожая кого-то в дорогу

Моя бабушка всегда говорила, что нельзя «заметать следы» за человеком в тот день, когда его проводили в дорогу. Ни в коем случае нельзя подметать и мыть полы. Но тогда я была молодой и не придавала этому значения.

В тот день мы провожали в отпуск моего брата Олега — двадцатилетнего красавца. Родственники пошли провожать его на вокзал, а я, как пчелка, — скорее схватилась за веник и тряпку. В дверь позвонили, открываю — на пороге стоит бабушка. Перешагнув порог квартиры, она увидела ведро с водой, да так и обмерла, беззвучно заплакав.

А через две недели пришло сообщение о смерти Олега. Спасая тонувших девочек, он одну вытолкнул на поверхность, нырнул за второй, да зацепился за корягу и не смог выплыть. Не знаю, было ли это совпадение или действительно сработала плохая примета, но я до сих пор чувствую свою вину. Перед собой не могу оправдаться!

Инга, Омск

Ёшкин кот!

ЕСЛИ ОДНОВРЕМЕННО ПОДПРЫГНУТ ВСЕ ЖИТЕЛИ ЗЕМЛИ, ТО ОНА ОТКЛОНИТСЯ НА ОДНУ СОТУЮ ГРАДУСА. НО КАК ТОЛЬКО ВСЕ ПРИЗЕМЛЯТСЯ, ПЛАНЕТА ВЕРНЕТСЯ В ОБЫЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

Такой случай

Ранней весной Сергей с приятелем Денисом отправился на рыбалку на Волгу. Они были уверены: лед крепкий. С собой взяли кокерспаниеля Рокки. Правда, рыбачили недолго: клевало плохо. Собрались домой, до берега было 100 метров. Сергей ушел вперед и не заметил, что лед под ногами Дениса треснул и он оказался под водой. Парень хватался за лед, но он обламывался. А Сергей был уже далеко, у машины, не слышал криков Дениса... Зато услышал Рокки, бросился к Денису. Пес бегал вокруг, пытался схватить за рукав, тянул на себя. Но, поняв, что дело плохо, кинулся к берегу за Сергеем. У Сергея с собой была 20-метровая веревка. Он бросил ее Денису и вытащил друга на лед. Через несколько секунд Денис пил горячий чай в машине, а Рокки облизывал его, пытаясь высушить. Что интересно: Рокки всегда считался трусом: даже кошек боялся. Но в трудный момент совершил подвиг — спас человека.

Новый тур «Большой национальной викторины»

Размер Главного приза увеличен до

1 500 000 РУБЛЕЙ!

* При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Отгадайте название шестого города и выиграйте 1 500 000 Р.!*

- ☐ АМБОВ — ? Город № 1
- ☐ РЁЛ — ? Город № 2
- ☐ УРОМ — ? Город № 3
- ☐ АМАРА — ? Город № 4
- ☐ АЗАНЬ — ? Город № 5

В пяти горизонтальных строчках зашифрованы названия пяти российских городов. В каждом названии отсутствует по одной букве. Найдите 5 недостающих букв, составьте из них название шестого города и станьте обладателем 1 500 000 рублей!

ВНИМАНИЕ! Ответы принимаются до 19.09.2012

Победители «Большой национальной викторины»:

- Е. А. Николаев, выигрыш — 1 000 000 рублей.
- В. А. Логинова, выигрыш — 500 000 рублей.
- Р. С. Багатурия, выигрыш — 1 000 000 рублей.
- Г. Ф. Балло, выигрыш — 450 000 рублей.

Звоните прямо сейчас! Звонок бесплатный!

☎ 8 (800) 200-52-22

03.10324.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ НОВЫЙ ТУР «БОЛЬШАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ВИКТОРИНА», ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА (КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН»). 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 01.04.12 ПО 01.08.12 (ПРОДЛЕНА ДО 10.10.2012) МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК, ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 250 000 РУБЛЕЙ. ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 250 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». СУЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ МОГУТ СУММИРОВАТЬСЯ И ВРУЧАТЬСЯ ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 3 РАЗА ВЫШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕМИИ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1077738000376. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 29. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 0034, Г. ТВЕРЬ, 170988.

РЕКЛАМА №0/0

Отпуск — это две недели на пляже и пятьдесят на мели!

Намотай на ус!

ОТВЕТ НА ЛБУ

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗГАДЫВАТЬ КРОССВОРД

● Если вы хотите спокойно разгадывать кроссворд на работе, подарите начальнику какой-нибудь ребус, и у него появится занятие до конца рабочего дня.

● Если вам нужно быстро и точно отгадать кроссворд — подстерегите его автора в темном подъезде, и он вам сам заполнит все клетки.

● Если у вас все клетки только по горизонтали, подумайте, возможно, это таможенная декларация.

● Если требуется слово из трех букв, не спешите заполнять — в русском языке таких коротких слов 3547.

● Если вы отечественный бизнесмен, на вопрос «Чисто русский писатель» можете отвечать «Типа Пушкин».

● Если ваши ответы категорически не сходятся с ответами автора, вы можете подать на него в суд.

● Если в ходе разгадывания кроссворда вы получили травму — можете произвести замену.

● Если вы заснули на кроссворде — осторожно, ответы могут появиться у вас на лбу.

Офонареть!

Охотник из Подмосковья завалил кабана комплиментами.

***

Муж-оборотень гражданки Сидоркиной каждый вечер превращается в тряпку.

***

Северная Корея. Взрыв на космодроме: 10 улетевших в космос!

***

Чемпионат мира по женской борьбе в грязи был прерван уборщицей.

***

Вундеркинд из Рязани собрал из пустых бутылок модель Вселенной.

***

Постаревший Малыш на крыше злоупотреблял забродившим вареньем, чтобы к нему вернулся Карлсон.

***

Компания «Филип Моррис» начала производство специальных безникотиновых сигарет для лошадей.

Мужские страдания

ОЙ, АЛЛЕРГИЯ!

Я страдаю аллергией. Только не на шерсть, пыль или тополиный пух, а на огородные работы на семейных сотках.

Как жена намекнет, что пора вскапывать грядки, у меня тут же следует ответная реакция организма. Я начинаю чихать, кашлять и задыхаться.

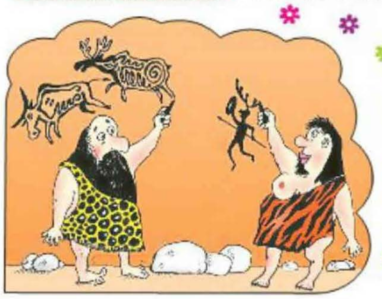
Мне бы надо сходить в больницу, но жена не хочет и слышать о моих болячках и тащит меня на огород. Мой организм, естественно, сопротивляется. Я покрываюсь аллергической крапивницей и начинаю чесаться.

Мне надо бы какие-нибудь лекарства принять, а жена вручает мне лопату и заставляет копать. Только мне копать противопоказано. Копну раз — и по лицу угри пошли! Копну второй — и покрываюсь экземой! А после третьего раза у меня начинаются судороги и лопата выпадает из рук.

Мне бы надо со специалистом посоветоваться, но жена беспощадно отправляет меня полоть сорняки. Как она не поймет, что я и рад бы бороться с сорняками, да только меня прошибает такой жуткий насморк со слезами, что я уже ничего не вижу и вместо сорняков начинаю выдергивать культурные растения.

Мне бы надо лечиться, но после сбора урожая аллергия у меня внезапно проходит. Я с завидным аппетитом поедаю плоды с нашего огорода, и хоть бы маленький прыщик вскочил на моем теле. Реакция организма только положительная. Я ем все подряд, в любых количествах и чувствую себя абсолютно здоровым. До начала следующего огородного сезона!

Юрий Лихолетов



Женский гардероб — это когда надеть нечего, а вешать некуда.

РАССКАЗИК

В песочнице плачет маленький мальчик. Прохожий говорит ему: «Такой большой, а плачешь!» — «Дядя, иди на фиг!» — «Такой маленький, а ругаешься!» — «Дядя, тебя не поймешь — то большой, то маленький...»

Байки из жизни

Говорящий бюст

Еду как-то раз в автобусе на работу. Подходит ко мне мужик и упирается взглядом в вырез майки. Одну остановку так проезжает, вторую... Ну, думаю, сейчас выскажу все, что я о нем думаю. Но мужик подал голос раньше. Не отрывая взгляда от декольте, говорит: «Какие у вас глаза!» Давясь от смеха, показываю пальцем на лицо: «Глаза — это вот здесь».

Елена О., Пенза

Закрой ротик!

С моей подругой Ниной случилась такая история. Зевнула она слишком широко, а рот-то не закрывается. Бегает она по дому, ничего не может сделать. Муж в это время обедал, позвал ее и говорит:

— Что рот-то открыла?

Она ему:

— А-а-а, о-о-о.

Он ничего не понимает и говорит:

— Закрой рот...

Она взяла ручку и пишет ему: «Андрей! Я не могу закрыть рот, я пошла в больницу». Выходит из квартиры, бежит по лестнице и падает. Поднимается и идет домой: рот закрылся!

Наташа, Ростов-на-Дону

От китайца факс примите!

Недавно к нам в офис пришли два клиента-китайца.

— Можно от вас факс отправить? — спрашивают.

— Можно, — говорим.

Я звоню по номеру, который они написали, в Красноярск:

— Здравствуйте, это Красноярск?

— Да.

— Примите факс, пожалуйста!

— М-м-м... От кого?

Спрашиваю у клиентов — от чьего имени факс. Китайцы растерялись сначала, а потом говорят:

— От китайца!

Он знает!

Повторяю в трубку:

— От китайца.

На что слышу:

— Ну это понятно, что от китайца. Кто ж еще будет факс по сотовому отправлять?!

Олег, Красноярский край

АНЕКДОТЫ

В дверь квартиры стучат полицейские с автоматами.

— Кто там?

— Не бойтесь, не гости!

— Простите, пожалуйста, вы мисс или миссис?

— Какая на фиг мисс?! Не видишь — леди!!!

В автобусе:

— Женщина, уберите локти с моих плеч!

— Это не локти, это груди.

— Тогда оставьте.

— Где был, почему отсутствовал?

— В больнице лежал.

— А-а-а, бандитская пуля?

— Бандитский творог.

Молодая жена говорит своему престарелому мужу:

— Ты полюбил меня не за красоту, а за душу.

— Ага, задушу! — кивает головой супруг.

Мужик — женщине:

— Чем можно тронуть ваше каменное сердце?!

— Попробуйте алмазом.

На экзамене.

— Профессор, а два балла-то за что?

— Один балл за то, что явились на экзамен, второй — за попытку отвечать.

— А третий за то, что я уйду, накинуть можете?

Ну ты фрукт!

ХВАТАЙ ЗА ЖАБРЫ!

МОРМЫШКА... МОТЫЛЬ... ОПАРЫШ... НАНИЗЫВАЙ, БЛИН, НАНИЗЫВАЙ...

Мы с Брюквиным как-то на рыбалку ездили. С ночевкой черт понес. Холодрыга, продрогли оба. А согреться нечем: бутылку водки мы по дороге разбили, когда тряслись по ухабам на Серегином «Иж-Юпитере».

Вечером поставили палатку, залезли под брезент, прижались друг к дружке, как два бездомных пса. Задремали.

Среди ночи Серега разбудил меня невнятным бормотанием:

— Мормышка... Мотыль... Опарыш... Нанизывай, блин, нанизывай... Следи за поплавком...

Я не знал, что Брюквин разговаривает во сне. Думал, будет храпеть, как все нормальные люди. Я сделал вид, что ничего не слышу, и перевернулся на другой бок. Но не успел я погрузиться в сон, как Серега ударил меня в спину кулаком и рявкнул:

— Наливай!

От неожиданности я подскочил.

Снаружи завывал ветер, мелкий дождичек рассыпался по нашей тонкой крыше.

— Щас, только стакан сполосну! — злобно ответил я, предчувствуя, что выспаться мне не удастся.

Серега почмокал губами, понюхал свой собственный рукав и временно затих.

Я снова лег, сомкнул веки. Однако заснуть я больше не смог. Не прошло и часа, как Брюквин опять подал голос:

— Подсекай, куда глядишь, блин! Сорвется же!

Я накрылся пледом с головой, заткнул пальцами уши.

— За жабры его, за жабры! — вдруг заорал Серега, навалился на меня и через плед стал душить.

Я еле вырвался. Дабы урезонить рыбака-бузотера, отвесил ему хорошего леща.

— Зин, если будешь драться, — пролепетал он, — я ведь и к Люське могу уйти...

В общем, ночка выдалась еще та! Если б не погода, я бы ни за что не остался в палатке.

Уже перед утром Серега вцепился в мое плечо своими клешнями и завопил:

— Атас! Рыбнадзор!

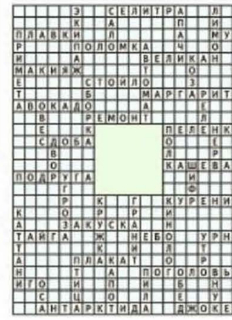
Но к тому моменту я уже научился его успокаивать — увесистый тумак пошел ему только на пользу.

Утром, когда мы собирали палатку, Серега выглядел устало.

— Ну ты и фрукт! — заявил он мне. — Всю ночь с боку на бок ворочался, махал руками, пихал меня. И как с тобой жена спит — не представляю.

Дмитрий Кочетков

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР.23



Спрашивали? «НГ» отвечает

— Что такое метод сухой стирки?

— Это когда из корзины с грязной одеждой достается что-нибудь самое чистое.

***

— Если разумная жизнь во Вселенной есть, то почему с нами не связывается?

— Потому что разумная!

***

— Почему девушки в старину прыгали через костер?

— Просто эпиляторов тогда не было.

***

— Как в лесу без компаса определить, в каком направлении двигаешься?

— Если бежишь и потеешь, значит, на юг, а если бредешь и замерзаешь, значит, на север.

РАССКАЗИК

Петька докладывает Чапаеву: «Василий Иванович! Баня готова!» Чапаев: «Не время сейчас мыться-париться, Петька! Кризис! Разденемся в предбаннике, водки выпьем и назад!»

Строим глазки. Маньке Ванька

Нынче я насторожилась:
Снова рыбка мне приснилась.
Неужели эта
Сбудется...

Ветром парус разорвало
И испорчен такелаж,
Так как водка укачала
Этой яхты...

Проболтался дед соседке,
Как растить огромной репку.
Ей признался дачник хитрый,
Что успех дает...

Возвести, сдается мне,
Нужно памятник свинье:
Сколько раз уже спасало
В голод нас свиное...

Вся в слезах невестка:
Принесли повестку!
Хорошо, военкомат
Ей прислал не...

Панк Артем явился без
Шевелюры ирокез.
Что случилось?
Не иначе,
Сняли скальп с него...

Взяв кредит, сосед мой Филя
Влез в долги, как простофиля.
Нынче бедный Филимон
Словно выжатый...

В Интернете Антонине
Горы благ сулил мужчина.
Позже всплыло, что за гуж
Взялся Тонин бабник...

Две девицы голосистых
Приглашали в клуб нудистов.
Петя в качестве заявки
Быстро снял на пляже...

У водителей, видать,
В голове соломка:
Как пшеницу убирать,
Так у них...

Покупаю два весла:
Сдох движок моторки.
Знать, халтурною была
У мотора...

Для работы, к сожаленью,
Муж мой — ветхий старикан.
Но для водки потребленья
Он — могучий...

На мозоль вам наступили.
Вы в отместку нагрубили.
Так вот просто иногда
Разгорается...

У меня растет внучонка.
Ох и шустрая девчонка:
Баловница, егоза,
Не ребенок, а...

Надоела ложь с экрана,
Телик выбросил я спьяну.
Покатились по земле
Лампы, платы и...

Бреюсь я перед работой.
У жены свои заботы:
Полчаса глядит в трельяж,
Наводя свой...

Дрессирую Толика —
Мужа-алкоголика:
Если хряпнет пойла,
Отправляю в...

Кто катался на рояле,
Кто плясал, как мастодонт.
После той гулянки Галя
В доме делала...

По квартире мастер бродит
И бурчит сердито:
«Час уже за пивом ходит
Эта...»

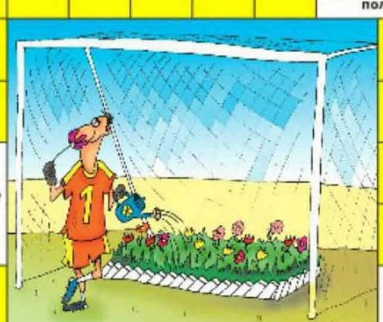
По лесной дороге санной
Вдаль идет Иван Сусанин.
Из кустов дивится волк,
Как бредет поляков...

Укачала дочку.
Эх, поспать бы ночку!
Но опять орет Аленка:
Снова мокрая...

Был я в клинике сегодня.
Возвратился злой, голодный:
Стоматолог-изувер
Удалял из зуба...

Ухажеров наша Алла
Всех капризами достала:
«Грушу мне не надо!
Дайте...»

Дети как-то вместо корма
В ясли всыпали поп-корна,
Но воротит лошадь нос:
Ей милей простой...



Умирать от любви гораздо приятнее, чем любить до гроба.

С аппетитом на природе
Гречку кушаем в походе.
Над котлом — душистый пар,
Постарался...

За забором — молзавод.
Пробурил я скважинку.
Из нее порой течет
В мой поддончик...

Пирожки я раз пекла.
Сваха в гости вдруг пришла.
Съела девять штук на пробу.
«Тяжела, — сказала, — ...»

Гостя ждали мы большого,
Ферму мыли образцово
И духами от «Диор»
Поливали скотный...

Станет псом сторожевым
Наш щеночек-олух:
Заниматься будет с ним
Опытный...

Наконец-то хакер лютый
Не проникнет в мой компьютер:
Из полсотни цифр
Я придумал...

Я всегда конфеткой к чаю
Сослуживиц угощаю:
Если выгонит супруга,
Приютит небось...

Мне сюрпризик при свиданье
Обещала Роза.
Отчего-то в обещанье
Чудится...

Пил шампанское с Людмилой
На скамейке узкой.
Поцелуй зазнобы милой —
Лучшая...

Позвонили: сын родился!
У меня пирушка!
Тут уж рюмка не годится,
Подойдет лишь...

Сын забросил игры в «Дум»,
Взялся вроде бы за ум:
Он учебники зубрит
И наук грызет...

Если люди бросят труд,
Их в могилу вмиг сведут
Праздность, ожирение,
Пьянство и...

Если вы в сомнениях,
Предлагаю мудро
Важное решение
Отложить на...

Радость: эпитафию
Прочитали мафии.
Но лишь на экране:
Комиссар...

До обеда теща спит,
С курами ложится.
Кто из вас определит:
Что она за...

В злую стужу мой миленок
В свой гараж меня ведет:
Как прогреем «Жигуленок»,
Так ложимся на...

Если хочешь стройным быть
И к тому ж прожить сто лет,
Привыкай всегда делить
Ты с друзьями свой...

Для чего митинговать?
Можно ведь культурно,
Мирно голос свой отдать.
Для того есть...

Раз геолог нефть искал.
Йети в плен беднягу взял.
Тот бы бросился в бега,
Да вокруг одна...

Большинство моих знакомых
Вроде этих насекомых:
Там, где мед и колбаса,
Появляется...

Как в народе говорят:
В заточении хотят
Арестанты пуще хлеба
Увидать без клеток...

Гость в деревню приезжал,
Осчастливить обещал.
Подарил нам кандидат
Свой предвыборный...

Милый в вузе обучался,
Умных слов там нахватался:
Стадо он коровье
Кличет...

Завтра станет проще:
Уезжает теща.
Чуть со свету не сжила
Та двуручная...

Нет чтоб мне сходить в кино!
Я ж поехал в казино.
Восемь раз сыграл там в покер.
Хоть бы раз мне выпал...

Я к младенцу приставал,
Чтобы с дедом поиграл.
Вдруг, издав победный звук,
Струйку вверх пустил мой...

Ждет Василий случая
Встретить бабу жгучую.
Ведь его супруга Лида
Холодна, как...

Вот облом: моя Лариска
Стала ярой феминисткой
И читает книгу
Про мужское...

Гороскоп с 5 по 18 сентября

Во время ходьбы чуть слышно пойте...

ОВЕН Вы живете в конфликте с самим собой, постоянно раздражены. Это опасно для здоровья и может привести к инфаркту или инсульту. Учитесь обуздывать свой гнев и принимайте мир таким, какой он есть. Рекомендуем ежедневно съедать по одному домашнему куриному яйцу. Они сейчас ох как вкусны! Сваренные всмятку или сырые, они полезнее красной икры, в них много витамина А и Е. Причем в желтке в 2 раза меньше холестерина, чем в икре. Благодаря яйцам укрепляются стенки сосудов.

ТЕЛЕЦ Вспомните слова песни «От улыбки хмурый день светлей...» и чаще улыбайтесь. Тогда и настроение, и самочувствие будут лучше. Глупо сожалеть о том, чего нельзя изменить. Кстати, советуем всем страдающим артритом, отложением солей и иными заболеваниями суставов с сегодняшнего дня каждое утро начинать с чая из листьев брусники — уже через пару недель вы почувствуете заметное улучшение.

БЛИЗНЕЦЫ Чтобы выбраться из сложившейся ситуации в плюсе, не полагайтесь на друзей, не одалживайте крупных денежных сумм, иначе исход событий может оказаться непредсказуемым. Рассчитывайте только на себя и свою интуицию. О здоровье: ешьте арбузы — по 200-300 г каждый день. Так вы обеспечите организм магнием на многие месяцы. У магния есть ценное свойство — понижать кровяное давление. Давление-то и не будет давать вам покоя, пока дни не станут прохладнее, а ваша жизнь спокойнее.

РАК Не смотрите на часы, а прислушивайтесь к своему телу — оно подскажет, когда пора отдыхать, а когда трудиться. К тому же чем чаще смотрите на циферблат, тем медленнее для вас течет время и тем длиннее кажутся дни. Период приятного ничегонеделания полезен сейчас, поэтому хотя бы на время отключайтесь. И еще берегите свое биополе. Почувствовав разбитость и усталость, станьте под душ, смойте чужую энергетику, потом умойтесь святой водой. Это помогает.

ЛЕВ Ссориться в эти дни — к убыткам, особенно если вы поздороваетесь с женщиной. Не стоит продавать или покупать жилье, а также переезжать куда-нибудь. Возможны проблемы с желудком, особенно если повышена кислотность желудочного сока или есть склонность к язвенной болезни. Рекомендуем, не дожидаясь обострения, пить 2 раза в день за 30 минут до еды по 1/2 стакана сока картофеля, лучше розового, добавив 1 чайн. ложку меда.

ДЕВА Не торопитесь делать выводы о поведении окружающих. В вашей личной жизни возможны некоторые неожиданности, с одной стороны — приятные, а с другой — только осложняющие вашу жизнь. Так что будьте к этому готовы. Совет на каждый день: ешьте зелень чеснока и лука в свежем виде. А когда будете нарезать ее, дышите глубоко. Это особенно полезно при хронических заболеваниях бронхов.

ВЕСЫ Возможно, вас уже не раз посещало чувство, что удача пролетает мимо. Так оно и есть! Хватит сидеть сложа руки и ждать у моря погоды. Перестаньте мечтать о будущем и сосредоточьтесь на том, что вас окружает сейчас, и удача снова будет на вашей стороне. Кстати, неплохо бы съедать по одному свежему огурцу в день перед каждым приемом пищи — вы надолго забудете о запорах.

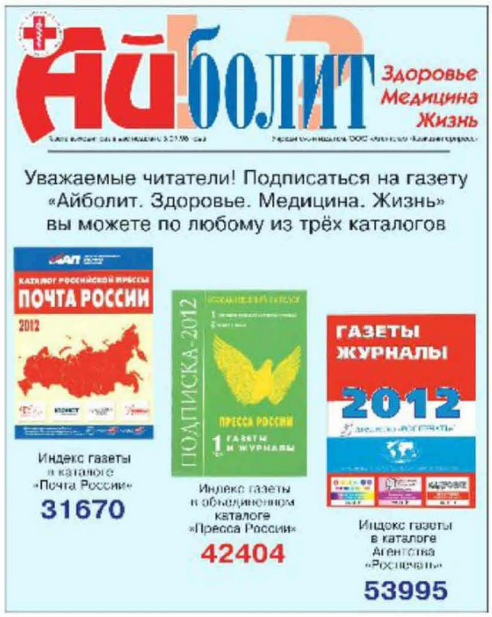
СКОРПИОН Не давайте повода для ненужных слухов. Сплетни могут изрядно досадить, особенно в ближайшую пятницу. Так что будьте более сдержанны. Пора помогать своему сердцу: ежедневно проходите пешком хотя бы километр. При этом чередуйте обычный шаг с быстрым каждые 3 минуты. Во время быстрой ходьбы чуть слышно пойте. Это своеобразный тест: если поете без одышки, темп подобран правильно, если же поете с трудом, появилась одышка — переходите на обычную ходьбу.

СТРЕЛЕЦ Пасмурное настроение моментально исчезнет под ярким солнцем. Не ищите лишних проблем и постарайтесь наслаждаться жизнью, несмотря на то, что лето уже закончилось. Даже если вы никуда не смогли поехать, можно устроить себе такой отдых, которому позавидуют отдыхающие на Лазурном берегу. А короткий послеобеденный сон поможет восстановить силы и снять стресс. Не можете спать? Просто полежите хотя бы 30-40 минут.

КОЗЕРОГ Будьте ближе к воде! Пока позволяет погода, надо отдохнуть на пляже, забыв про все дела. Не можете хотя бы на несколько дней выбраться на море? Отправляйтесь к ближайшей речке или водоему, обливайте себя из ведра водой в саду, на даче или стоя в ванне. Эта процедура зарядит силой, молодостью и хорошим настроением. Кстати, недобрая примета — увидеть косяк птиц, летящих на юг молча: ждите осложнений в делах.

ВОДОЛЕЙ Положитесь на судьбу и следуйте мудрому правилу: делай что можешь, и будь что будет. Если в личной жизни стояла проблема выбора, то именно в эти дни вы наконец определитесь. О здоровье: возможно обострение остеохондроза. Измельчите с кожурой 8 зеленых конских каштанов, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, процедите и втирайте раз в день вдоль позвоночника.

РЫБЫ Вас будет мучить сознание вины перед кем-то, всплывут в памяти старые обиды и отравят жизнь. Захочется сорвать злость на близких. Не давайте воли эмоциям, приступите их. Поверьте, все наладится. В скором времени возможны такие подарки судьбы, о которых вы и мечтать не смели. О здоровье: ешьте свеклу — она сейчас сочная и очень полезная. Особенно рекомендуем этот овощ гипертоникам.



В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ГРЫЖА ДИСКА: ХОДИМ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.

✓ **Прикинь на себя**
О САМЫХ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ РАКА.

✓ **Лекарство от природы**
КАК ДИАБЕТ УСМИРИТЬ?

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ
на II полугодие 2012 года
можно в любом почтовом отделении

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

ВЫ ИМЕЕТЕ ПОЛНОЕ ПРАВО НА ГОНОРАР, ЕСЛИ ВАШЕ ПИСЬМО ОТМЕЧЕНО ВОСКЛИЦАТЕЛЬНЫМ ЗНАКОМ, НО НЕТ КУПОНА. ЗАПОЛНИТЕ И ПРИШЛИТЕ ЕГО.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева,
главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-11485 от 10.02.2003 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт» Новосибирск (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 193028 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Дата выхода в свет: 5.09.2012 г. Подписано в печать: 4.09.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00

Общий тираж 248428 экз. Заказ № 873 Объем 6 п. л.